Quién es quién en los precios de aparatos electrodomésticos

REVISTA DEL CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

¿Quiere saber qué contienen los consomés?

Calidad de hornos de microondas

- **Los derechos** de los no fumadores
- Sinsabores de los **endulzantes artificiales**
- Quién es **Carmen Salinas** como consumidora
- **Medicamentos genéricos,** ¡más opciones!
- **Cómo elaborar:**
  - Queso crema
  - Lomo de cerdo tipo canadiense
  - Granola
  - Mermelada de nopal

Mayo 1999 · Núm. 267 · México · $ 15.°°

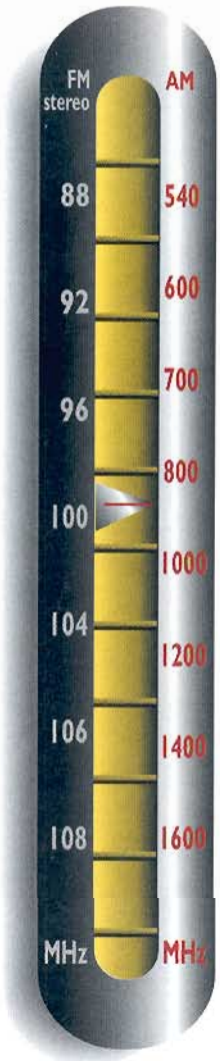
Radio

Revista del Consumidor

- Domingo
17:30 a 17:45
XEJP-FM/93.7
Stereo Joya

- Jueves
00:00 a 00:15
XHM-FM/88.9
Azul 89 ACIR

- Viernes
18:30 a 18:45
XEQ-FM/92.9
La K-Buena
Radiópolis



- Lunes
05:00 a 05:15
XEVOZ/1590 AM
Bonita

- Jueves
22:30 a 22:45
XEQ/940 AM
La Q 940
Radiópolis

- Viernes
22:00 a 22:15
XEAI/1500 AM
Radio AI

- Sábado
21:30 a 21:45
XEFAJ/1560 AM
La Consentida O. R. C.

TV Revista del Consumidor

- Canal 2 Lunes 11:30 a 12:00
- Canal 22 Miércoles 00:30 a 01:00
- Canal 40 Miércoles 17:00 a 17:30
- Canal 4 Jueves 00:30 a 01:00
- Canal 11 Jueves 5:30 a 6:00
- Canal 13 Viernes 5:30 a 6:00
- EDUSAT Viernes 7:00 a 7:30

Los programas Radio y TV Revista del Consumidor se transmiten dentro del tiempo oficial de la Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía (RTC), por lo cual le invitamos a confirmar el horario de transmisión -en especial de la TV Revista- en las carteleras de programación que aparecen en los diarios, bajo el rubro de RTC

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Roberto Campa Cifrián

Editora
Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones
Margarita Luna Ballina

Director Editorial
Enrique Parada García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefe de Redacción
Guillermo Torales Caballero

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García
Pedro O. Castellanos Gómez

Reporteras
Graciela Muñoz Ariza
Vanessa Prieto Barrientos
Lorena M. Romo Maldonado
Paola Herrera Rashid

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Margarito Sánchez Cabrera
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya
Maricel González Sánchez

Fotografía
Edgar Mendoza Serrano
Francisco Alatriste Torres

Teléfonos de la revista
(5)211•90•82 ó (5)625•67•00
exts. 6930, 6927 ó 6926

Fax
(5)553•05•74

Envíe su correspondencia a
José Vasconcelos 208,
piso 14, colonia Condesa,
C. P. 06140, Delegación
Cuauhtémoc, o al A. P. 20600,
México, D. F.

Consulte la página de PROFECO en Internet:
http://www.profeco.gob.mx

Usted tiene la decisión

El ser humano ha transformado su forma de vida gracias al constante interés por mejorar, y ese afán lo ha llevado a inventar un sinfín de aparatos que faciliten las labores cotidianas. Sin embargo, algunas de sus creaciones han provocado controversias entre los consumidores.

Dentro de esa extensa lista de invenciones encontramos el horno de microondas, que a pesar de los cuestionamientos que ha despertado, ha ganado popularidad entre los consumidores merced al ahorro de tiempo que proporciona para preparar, descongelar y calentar alimentos. En la presente edición publicamos un estudio acerca de las características y calidades que ofrecen las marcas de hornos de microondas con mayor presencia en el mercado.

La polémica central respecto a las microondas radica en el supuesto de que su uso constante en los alimentos podría resultar, a largo plazo, un factor favorable para el desarrollo del cáncer, lo cual aún no ha sido comprobado.

Por su parte, otro producto que ha dado pie a controversias a nivel mundial es el glutamato monosódico, un potenciador del sabor de los alimentos que se utiliza en una gran cantidad de productos; esta sustancia se obtiene de las proteínas de la remolacha azucarera y del gluten de trigo, a partir de un proceso de fermentación microbiana.

El glutamato se utiliza en la elaboración de diversos alimentos industrializados como los cereales para el desayuno, condimentos, salsas, productos cárnicos, aperitivos y consomés concentrados.

En Estados Unidos, la *Food and Drug Administration* (FDA) afirma que el glutamato es inocuo, pero existe una organización de consumidores estadounidenses que lo considera nocivo, pues su ingestión se relaciona con la migraña. Científicamente no se ha comprobado que su consumo sea causante directo de algún padecimiento.

En esta edición les presentamos un análisis de calidad de los controvertidos hornos de microondas y de los consomés concentrados.

Sumario

Mayo de 1999 • Núm. 267

PROFECO en acción 3
• Teléfono para discapacitados

Espejo del consumo 4
• Entrevista con Carmen Salinas

Quién es quién en los precios 6
• Electrodomésticos

Derechos de los consumidores 12
• NOM sobre productos preenvasados

Qué hay detrás de... 13
• Páginas web
• Medicamentos genéricos

Alimentación y nutrición 19
• Endulzantes artificiales
• Glutamato monosódico 37

Consu-humor 22

¡Sáquele provecho! 23
• No trate a sus pies «con los pies»

Reporte especial 30
• Calidad de consomés

Bajo la lupa 54
• Calidad de hornos de microondas

Tecnologías domésticas y platillos sabios
en páginas centrales
•
¡coleccionables!

Yo consumidor 26
• Las dos caras de Telégrafos
• Descontento por servicio de radiolocalizador

Manos mexicanas 28
• El mango

Por su salud 43
• Día Mundial sin Fumar

Cómo comprar 48
• La silla de sus sueños

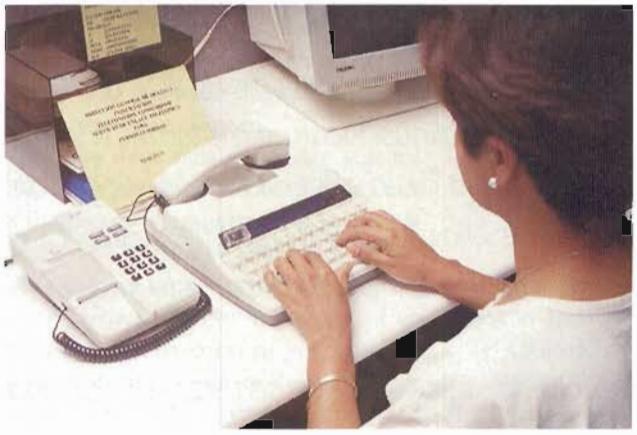
Consumo ingenio 50
• Plantillas para decorar muebles y paredes

Antes de contratar 52
• Alerta al consumidor

Los pequeños consumidores 74

Buzón del consumidor 80

Teléfono para consumidores con discapacidad auditiva



A partir del 23 de marzo del presente año, los consumidores con discapacidad auditiva pueden interponer quejas y denuncias en contra de proveedores de bienes y prestadores de servicios, así como obtener información sobre precios de productos básicos, gracias al **Teléfono del Consumidor para Sordos**, un nuevo servicio equipado con aparatos telefónicos especiales que permiten establecer una comunicación por escrito -a través de una pantalla- con el usuario.

Para poner este servicio a disposición de las personas que así lo requieran, PROFECO recurrirá a los teléfonos especiales que el DIF ha instalado en diferentes puntos del D. F.

El número del **Teléfono del Consumidor para Sordos** es el 5-256-37-77 y su horario de atención es de 8:00 a 21:00 horas de lunes a viernes, y sábados de 9:00 a 14:00 horas.

Actualmente este servicio sólo cubre la zona metropolitana de la ciudad de México, pero poco a poco se extenderá a las Delegaciones de PROFECO en todo el país.

Así surgió la idea

El 10 de marzo, el Procurador Federal del Consumidor, Roberto Campa Cifrián, y el titular del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), Mario Luis Fuentes, así como representantes de 180 organizaciones de discapacitados del país, firmaron el Convenio para la Defensa de los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Dicho convenio ofrece los mecanismos para que la población discapacitada, en su papel de consumidora, conozca y haga respetar los derechos que la asisten, mismos que se encuentran establecidos en el artículo 7° de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Fue así como surgió la idea de crear este servicio telefónico y distribuir el folleto de los 24 Derechos Básicos del Consumidor en sistema *braille*.

Durante la firma del convenio obtuvimos el testimonio de varios consumidores discapacitados que son víctimas de discriminación y maltrato. Como ejemplo presentamos dos casos.

Rosario: «Un día en que me disponía a entrar a un restaurante me negaron la entrada, argumentando que no podía cantar ni pedir limosna en el establecimiento, cuando lo único que yo deseaba era disfrutar de una buena comida en compañía de mis amigos, que ya me esperaban adentro».

Daniela: «He tenido que enfrentar día con día una infinidad de barreras sociales y culturales porque en restaurantes y centros comerciales no me permiten el paso con mi perro lazarillo. Las principales quejas son que ‹incomoda a las demás personas› o que ‹estorba y puede morder a alguien›».

Consumidora de lo necesario

En esta ocasión nos asomamos al espejo del consumo y vemos reflejada a la señorona Carmen Salinas. Pícara y maternal, a pulso y con sudor se ha ganado el título de la «Estrella de México» con 76 películas filmadas, entre ellas: La pulquería, Mexicano, tú puedes *-galardonada con la Diosa de Plata a la mejor actriz-* y Danzón.

En su trayectoria por televisión destaca su participación en las telenovelas «Traviesa» y «Preciosa». Pero aquí no termina el trabajo de Carmen la incansable: en teatro acaparó todos los premios como mejor actriz en la obra Cada quien su vida, *y el fenómeno del espectáculo teatral* Aventurera, *con un año y medio de representaciones con localidades agotadas.*

Carmen, la luchona, detiene por un momento la vorágine de sus actividades para platicarnos de su vida fuera del escenario, en la que conserva su desenfadada naturalidad, más allá del bien y del mal.

Flores y veladoras

No sé si se le puede decir buena consumidora a una persona que compra lo indispensable o a una que gasta de más. En casa compramos lo esencial, lo que se utiliza en un hogar, pero sobre todo mucha fruta y verdura.

El que va a hacer las compras es «El Chato» -su representante y compañero inseparable. Además tengo una alacenita con lo necesario para no estar yendo todos los días de compras: jabón, detergente, papel sanitario y latería.

Cuando tengo tiempo me voy al mercado de Jamaica, compro flores para la tumba de mi hijo Pedrito, para la de mi madre y para la de mi tía María. Compro cajas de veladoras porque yo quiero que nunca les falte luz ahí donde están sus restos: sus veladoras siempre están prenditas.

En cuanto a mi persona, gasto mucho en medias, porque cuando me las estoy poniendo ¡pum! se me «va la uña». PROFECO debería revisarlas, sobre todo las carísimas que «sin que les metas uña» igual se truenan. Se han de pudrir de estar ahí sin que las vendan.

Cuando adquiero productos me importa que tengan calidad: puedes comprar una crema para la cara que no te da resultados, que no llena las expectativas de lo que tú quieres, en cambio, a veces una crema más económica te sale mejor. Las uso mucho para quitarme el maquillaje que uso en el teatro.

No estoy al pendiente de las ofertas, pero mi hija María Eugenita sí, o cuando alguien me dice que están en barata los discos o la pasta de dientes, le digo a «El Chato» que compre.

Lo que «me saca de onda» son los hospitales. Por ejemplo, después de que intervinieron a una hermanita en un hospital, nos fuimos a la cafetería a comer unas tortas y la cuenta fue de $ 300.00. ¡A mí me asustó! No le regateas a un buen médico, pero no es justo que en el restaurante anexo te cobren tanto, no sé si PROFECO intervenga aquí.

Agasajo permanente y heridas indelebles

Desde que se instituyó el «Día de la madre» es una fecha para consumir, además es un buen motivo para recordarnos que debemos agasajar a la mamá. Pero yo creo que no lo tienen que recordar, los que son buenos hijos lo hacen todo el año. Una frase de cariño es más elocuente que las cosas materiales. Yo me llevaba muy bien con mi mamá, le hablaba diario a Torreón, donde vivía, y vino a morir aquí conmigo.

En Navidad me gusta regalarle a mis nietecitos, a la gente que amo, entonces sí, voy y compro cosas que les hacen falta, generalmente les regalo ropa. Aunque la Navidad la festejo con mucha tristeza desde que falta mi hijo; desde entonces en mi casa ya no se volvió a poner el árbol... Pedrito era el que lo ponía; son los días más tristes de mi vida.

Cuando calienta el sol

Me gusta el verano, al frío «le saco». Me gusta mucho el calorcito, me encantan nuestras playas: Cancún, Puerto Vallarta, Veracruz. Yo por mi trabajo conozco toda la república, ¡es bellísima! «El Chato» es quien organiza los viajes.

Hace poco nos fuimos a Brasil, a Chile y a Argentina. Mi hijo Pedrito -que en paz descanse- tenía muchos deseos de conocer esos países. Ahora que fui le dije: «Por mis ojos vas a ver lo que tú quisiste conocer», fue muy emocionante.

Me propuse que cada vez que tenga oportunidad me voy a ir a países que no conozca. Colecciono las cucharitas que traen el nombre de cada país y perfumes.

Pasiones cultivadas

En mi tiempo libre me gusta ir al cine a ver una buena película, una obra de teatro u oír música. Cuando voy a otro país me traigo su música y sus libros. Soy una apasionada, leo y escucho de todo, lo mismo leo a Fuentes que el *TV Novelas*; me da risa, sobre todo en los concursos de belleza, cuando todas las viejas dicen «leo a García Márquez», «¡qué hueva!».

Cuando tengo «chance» leo columnas políticas, como la de Carlos Ramírez o la de Joaquín López Dóriga, y los reportajes que me interesan de *Proceso*. En radio escucho tempranito a Ricardo Rocha.

La música que más me gusta es la romántica y la instrumental, aunque también me gusta el rock pesado.

Carmen Salinas en pocas palabras

Éstos son los resultados de un juego de asociación mental en el que la entrevistada «soltó» lo primero que cruzó por su mente.

Oferta: Investigar.
Consumo: Lo que se necesita.
Dinero: Indispensable.
Crédito: Pagar.
Anomalía: En muchas partes.
Derroche: Tontería.
Deuda: Miedo.
Ahorro: Necesario.
Regalo: Que te nazca del corazón.
Derechos del consumidor: ¡Mucho muy necesarios!

Cuando voy al cine o al teatro asisto como público, no voy a «comerme» a mis compañeros.

La casita de las sopas

Les puse el restaurante «La casita de las sopas» a mi hija y a mi yerno, pero les pedí que dieran precios económicos, la gente está «amolada», hay que ayudarla. Se hace comida casera, accesible a todos los bolsillos y gustos. Lleva diez meses y se llena de oficinistas, diario se acaba toda la comida.

Para salir adelante tuvimos que «volantear» mucho y poner una manta afuera anunciando la inauguración. La gente regresa, todo está muy limpio, los meseros son muy atentos y es muy económico y de calidad. Mi hija y mi yerno están «al pie del cañón», vigilando que todo funcione.

Cuando tengo tiempo me encanta cocinar. Yo como de todo, lo que sí evito es el huevo y la carne roja porque andaba alta de colesterol, la grasa en las venas me aterra. Además hay tantas alternativas, que no necesariamente tienes que comer carne todos los días.

Lo dañino... ¡a martillazos!

Le agradezco a PROFECO, no como artista sino como pueblo, porque de veras ven por nuestros intereses, nos protegen. Por ejemplo, cuando me enteré de que las lucesitas de láser eran dañinas, se las quité a mis nietecitos y las destrocé con un martillo, y el «moco de King Kong» lo tiré a la basura, me enteré por PROFECO.

Nunca he puesto una denuncia en PROFECO. Lo que me molestaba eran las tarifas injustas en los estacionamientos, que por una hora un minuto te cobraban dos, y las bombas de gasolina que daban menos litros; cuando intervinieron, les aplaudí.

La **Revista del Consumidor** no es útil, es ¡utilísima! Te orienta mucho para comprar en los lugares más baratos y...

Carmen recibe una llamada telefónica, sale desbocada al hospital para darle la bienvenida a su nueva nieta, y así se reanuda su vorágine.

Paola Herrera

Ahorre comparando precios de aparatos electrodomésticos

Adquirir un artículo electrónico o de línea blanca representa un gasto importante, pues se trata de productos de larga duración; por ello en estos casos es indispensable comparar precios para obtener significativos ahorros, ya que la diferencia entre el precio ofrecido por una cadena comercial y otra puede ser sorprendente.

Aquí le ofrecemos sólo una muestra de las ventajas de comparar antes de comprar: seleccionamos 12 productos electrodomésticos y de línea blanca y comparamos las cuatro mejores opciones de precio con la alternativa más cara, a fin de que usted sepa cuánto puede ahorrar respecto a esta última. Los precios que le presentamos corresponden al monitoreo diario realizado por el programa ¿Quién es quién en los precios?, del 26 de marzo al 5 de abril, en el área metropolitana de la ciudad de México.

Lavadoras

En los dos modelos de lavadoras que se encontraron con mayor frecuencia en las cadenas comerciales encuestadas, es posible ahorrar $ 396.24 y $ 1,751.00 al adquirirlos en la cadena que ofreció el precio más bajo.

La lavadora Blue Point modelo LB 2472 DEBO, con agitador y sistema de exprimido centrífugo, para 7 kg de ropa, se ofrece al menor precio en Viana ($ 3,095.00), lo que permite ahorrar $ 396.24; mientras que la compra del mismo artículo en Mega Comercial Mexicana, Comercial Mexicana, Bodega Comercial Mexicana y Elektra mostró diferencias de $ 271.24 a $ 342.24 respecto al precio más alto (véase Diagrama 1).

La lavadora Whirlpool, modelo WLA 7824 BZ1 o WLA7824 BQ1, con agitador y sistema de exprimido centrífugo, para 7 kg de ropa, encontró su mejor opción de precio en Viana ($ 3,275.00), lo cual permite ahorrar $ 1,751.00 respecto al precio más alto; Comercial Mexicana, Mega Comercial Mexicana, Bodega Comercial Mexicana y Aurrera fueron otras alternativas de precio accesibles, con posibilidades de ahorro similares a las de Viana (véase Diagrama 2).

DIAGRAMA 1
Lavadora Blue Point LB 2472 DEBO, 7.0 kg, con agitador y sistema de exprimido centrífugo

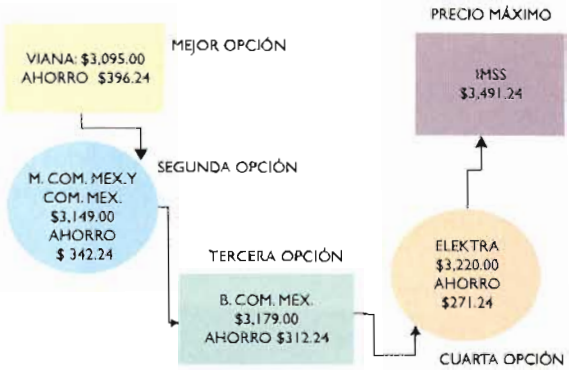
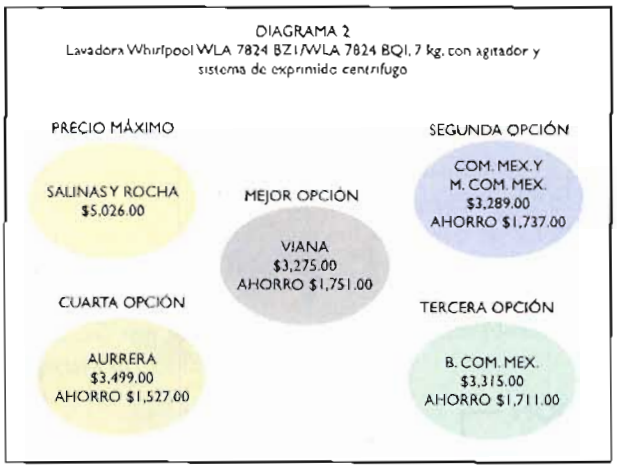


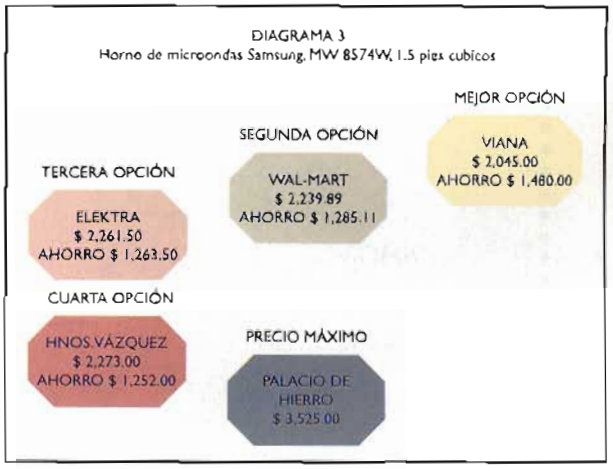
DIAGRAMA 2
Lavadora Whirlpool WLA 7824 BZ1/WLA 7824 BQ1, 7 kg, con agitador y sistema de exprimido centrífugo



Horno de microondas

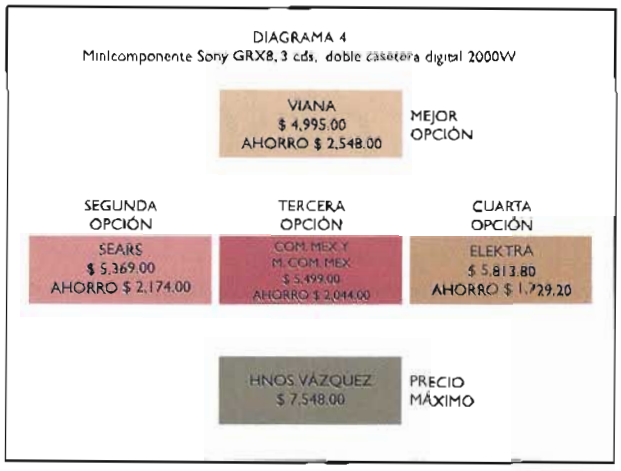
Uno de los que mostraron mayor diferencia de precios en los distintos establecimientos es el de la marca Samsung, modelo MW 8574W de 1.5 pies cúbicos, el cual tuvo el precio más bajo en Viana ($ 2,045.00), seguida de Wal Mart, Elektra y Hermanos Vázquez. El ahorro al adquirirlo en estas cadenas comerciales fue de $ 1,480.00 a $ 1,252.00 (véase Diagrama 3).

DIAGRAMA 3
Horno de microondas Samsung, MW 8574W, 1.5 pies cúbicos



Minicomponentes

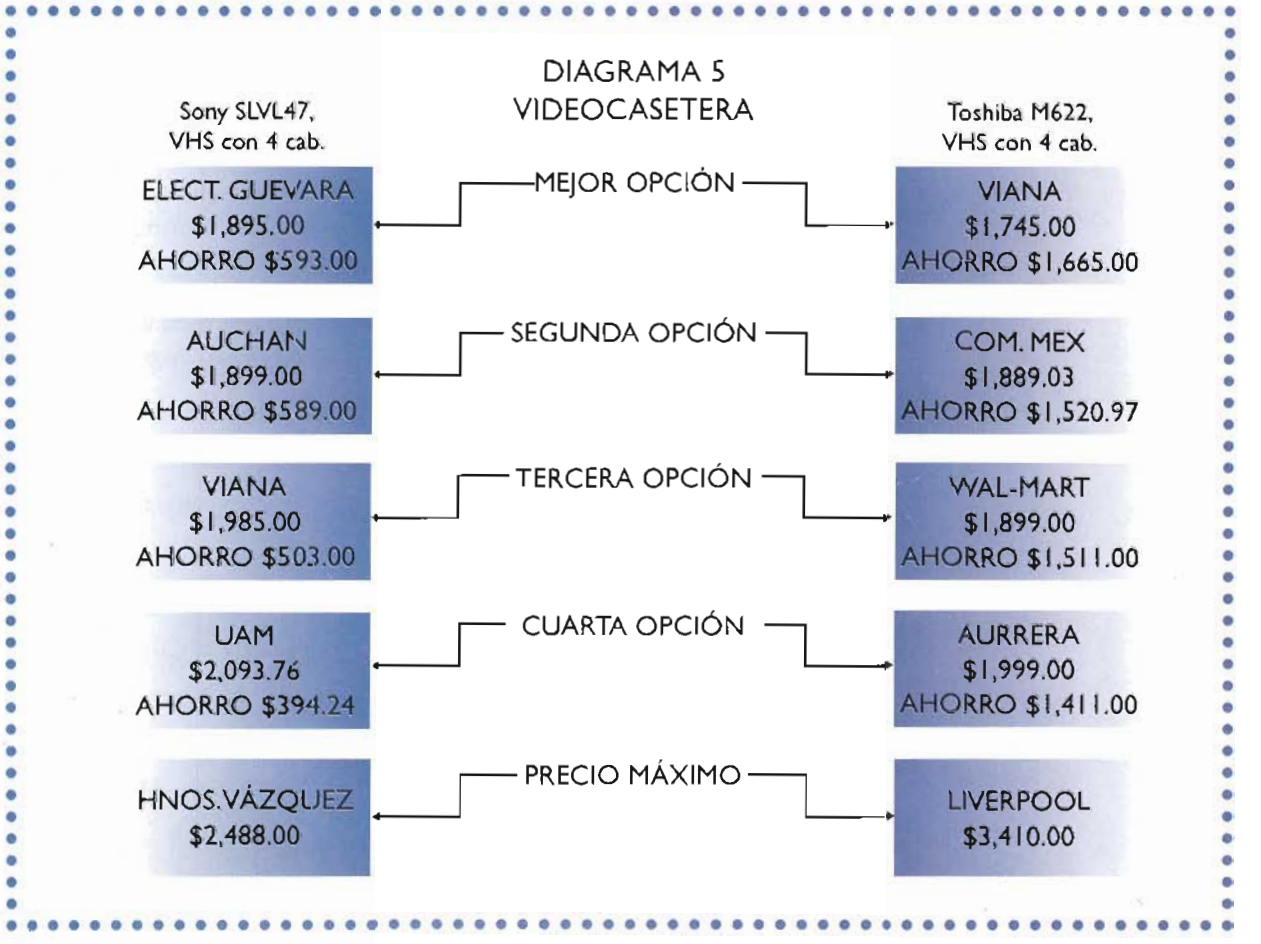
Los precios más bajos para el minicomponente Sony, modelo GRX8, con capacidad para tres discos compactos y doble casetera digital de 2000W, se detectaron en Viana, Sears, Comercial Mexicana, Mega Comercial Mexicana y Elektra, y oscilaban entre $ 4,995.00 y $ 5,813.80. Estos precios permitieron ahorrar más de $ 1,700.00 respecto al precio más alto observado (véase Diagrama 4).



Videocaseteras

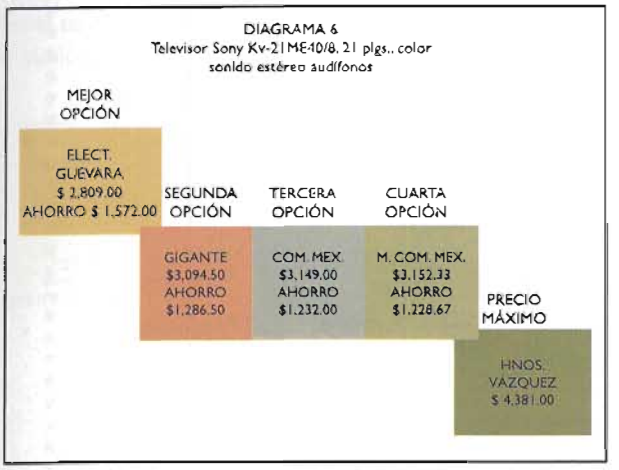
La videocasetera Sony SLV L47, VHS con 4 cabezas, se encontró a un menor precio en Electrónica Guevara ($ 1,895.00), seguida de Auchan, Viana y la tienda de la UAM; los ahorros máximos fluctuaron entre $ 394.24 y $ 593.00 respecto al precio más alto ($ 2,488.00).

La videocasetera Toshiba, M622, VHS con 4 cabezas, registró un precio máximo de $ 3,410.00, en tanto que en la cadena de tiendas Viana se comercializó en $ 1,745.00, es decir, hubo una diferencia de $ 1,665.00. Otras buenas alternativas de compra se encontraron en Comercial Mexicana ($ 1,889.03). Wal Mart ($ 1,899.00) y Aurrera ($ 1,999.00) (véase Diagrama 5).

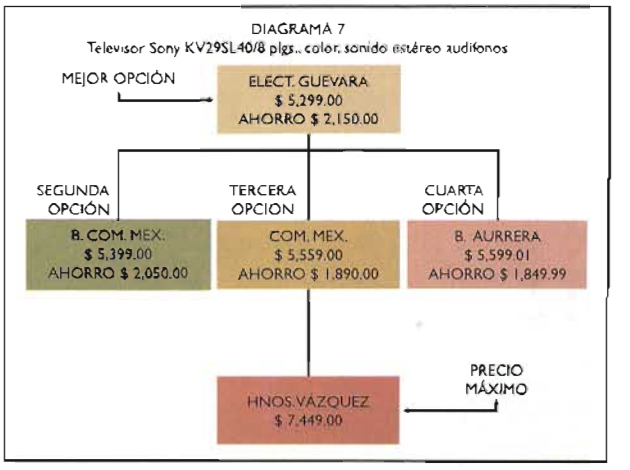


Televisores

El televisor Sony KV-21ME40/8, de 21 pulgadas, a color, sonido estéreo con entrada para audífonos, registró el precio más bajo en Electrónica Guevara ($ 2,809.00), en tanto que el precio más alto se ubicó en $ 4,381.00, es decir, se observó una diferencia de $ 1,572.00. Otras alternativas de compra a precio bajo fueron las tiendas Gigante, Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana (véase Diagrama 6).

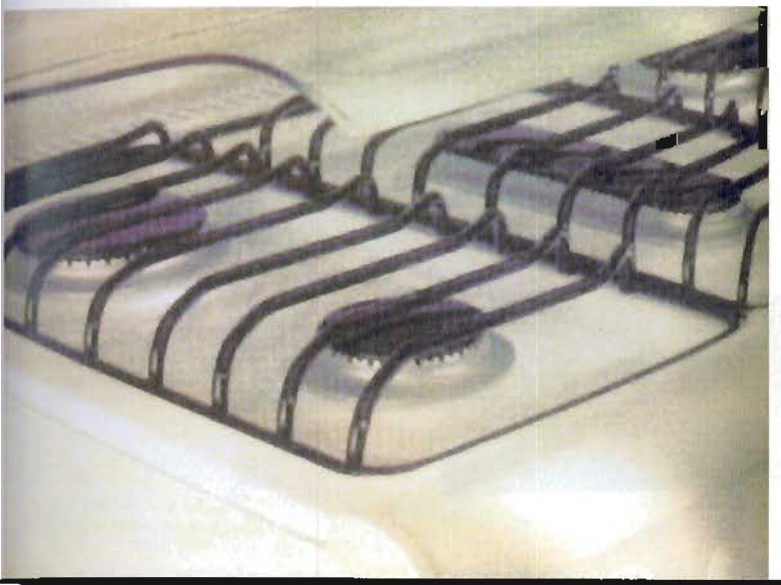


En la compra del televisor Sony KV-29SL40/8, de 29 pulgadas, a color, sonido estéreo con entrada para audífonos, usted podrá obtener un ahorro de $ 2,150.00 con respecto al precio máximo si lo adquiere en Electrónica Guevara, aunque existen otras alternativas de compra en las que es posible ahorrar entre $ 2,050.00 y $ 1,849.99 respecto al precio máximo (véase Diagrama 7).



Estufas

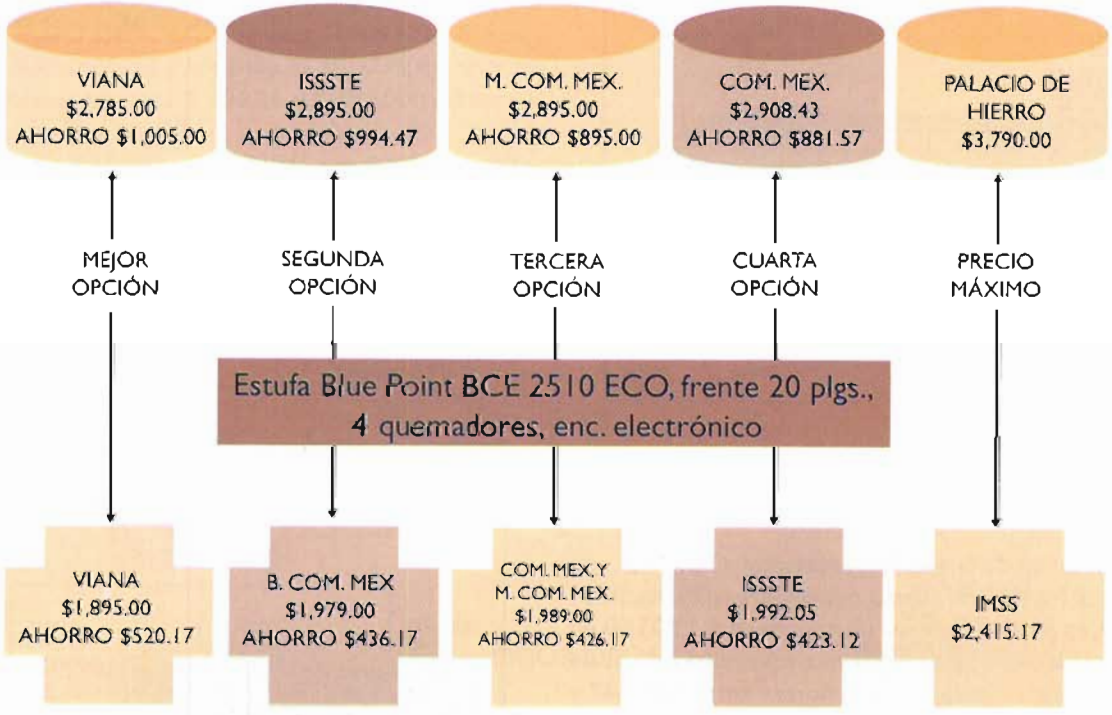
En la adquisición de la estufa Continental, C 20 MILL, de 20 pulgadas al frente, con cuatro quemadores de encendido electrónico, es posible obtener un ahorro de $ 1,005.00 en Viana, con respecto al precio máximo; otras alternativas de compra en las cuales usted podrá ahorrar entre $ 994.47 y $ 881.57 son el ISSSTE, Mega Comercial Mexicana y Comercial Mexicana.



Al comprar la estufa Blue Point, BCE 2510 ECO, de 20 pulgadas al frente, con cuatro quemadores de encendido electrónico, en la cadena de tiendas Viana tendrá la posibilidad de ahorrar $ 520.17, ya que los precios en cada una de las dos opciones fueron $ 1,895.00 y $ 2,415.17. Otras buenas alternativas de compra son Bodega Comercial Mexicana, Comercial Mexicana, Mega Comercial Mexicana y el ISSSTE, donde los ahorros se ubican entre $ 436.17 y $ 423.12 respecto a la cadena de tiendas que registró el precio más elevado (véase Diagrama 8).

DIAGRAMA 8

Estufa Continental C 20 Mill, 20 plgs, 4 quemadores, enc. electrónico



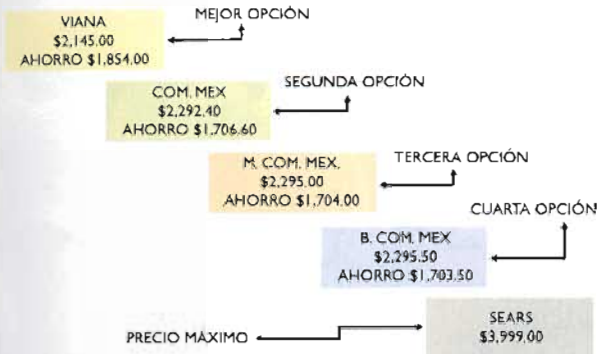
Después de observar estos ejemplos habrá notado que la comparación de precios es de suma importancia porque le brinda oportunidades de ahorro considerable.

Refrigeradores

Las tiendas que ofrecieron los precios más bajos para el refrigerador Acros, ARM 07N, de 200.6/200.8 dm cúbicos, de una puerta vertical, con deshielo manual, fueron Viana ($ 2,145.00), Comercial Mexicana ($ 2,292.40), Mega Comercial Mexicana ($ 2,295.00) y Bodega Comercial Mexicana ($ 2,295.50), en las que se obtuvieron ahorros de entre $ 1,854.00 y $ 1,703.50 con respecto a la tienda que registró el mayor precio ($ 3,999.00) (véase Diagrama 9).

En el caso del refrigerador Blue Point BRM 07N, de 195.9 dm cúbicos, de una puerta vertical, con deshielo manual, la tienda que ofreció el mejor precio fue Viana ($ 1,975.00), seguida de las cadenas de tiendas Chedraui ($ 2,074.00), ISSSTE ($ 2,094.30) y Bodega Aurrera ($ 2,114.51); mientras que el precio más alto se ubicó en $ 2,249.89. El ahorro máximo observado fue de $ 274.89 (véase Diagrama 10).

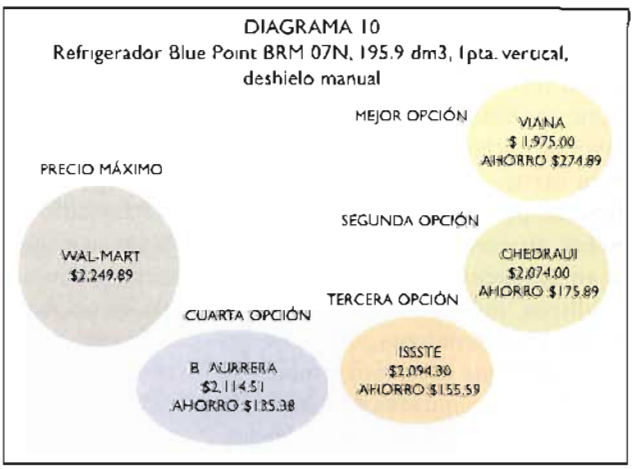
DIAGRAMA 9
Refrigerador Acros ARM 07N, 200.6/ 200.8 dm3, 1 pta vertical, deshielo manual



Después de observar estos ejemplos habrá notado que la comparación de precios es de suma importancia porque le brinda oportunidades de ahorro considerable, por eso lo invitamos a comunicarse permanentemente a los Teléfonos del consumidor: 5-568-87-22 ó 5-211-64-14 para obtener información actualizada sobre precios de productos electrodomésticos, básicos, de limpieza y aseo personal, hortifrutícolas, pescados y mariscos, medicamentos y artículos escolares, entre otros.

Asimismo, a través de la revista semanal *¿Quién es quién en los precios?, Guía para comprar más barato* podrá obtener información valiosa para ahorrar en sus compras, en la zona de su interés.

DIAGRAMA 10
Refrigerador Blue Point BRM 07N, 195.9 dm3, 1pta. vertical, deshielo manual



¡La norma es cumplir!

Para que reciba kilos de a kilo

Para que el consumidor reciba exactamente el peso, volumen o cantidad del artículo que compró y no sea víctima de engaños o abusos, se emitió la Norma Oficial Mexicana 002-SCFI-1993 «Productos preenvasados, contenido neto, tolerancias y métodos de verificación», en la cual se establecen los rangos de tolerancia permitidos en el contenido neto y los métodos para llevar a cabo su verificación. Esta norma se aplica tanto a productos de fabricación nacional como de importación que se comercialicen en territorio mexicano.

Hay varias normas oficiales mexicanas, como la 050, la 051 y la 008, que establecen que los productos envasados que se comercializan en empaques cerrados -como latas, frascos, botes, botellas, cajas, envolturas de plástico, cartón, aluminio o papel, entre otros- deben declarar en una etiqueta, perfectamente adherida al envase, su contenido neto expresado en unidades de medida nacionales -litros, mililitros, kilos, gramos, metros o centímetros-, independientemente de que este dato también se especifique en unidades de medida de otros países -libras, onzas o pulgadas.

Cabe aclarar que el contenido neto se refiere exclusivamente al producto, es decir, no se considera el peso del envase.

¿Qué es la tolerancia?

La norma 002 estipula que en un producto preenvasado puede existir una cantidad determinada de faltante. Por ejemplo, si en la etiqueta se declara que el contenido neto es de 100 gramos, la tolerancia permitida -dependiendo de la presentación del producto: sólida, líquida o mixta- es de hasta 5.5 gramos o mililitros menos de lo declarado.

¿Cómo se verifica su cumplimiento?

La NOM 002 también indica que personal especializado de PROFECO periódicamente efectuará operativos de verificación de los productos, los cuales consisten en elegir muestras al azar para llevarlas al laboratorio y aplicarles las pruebas de tolerancia correspondientes.

En caso de que el contenido neto del producto rebase el rango de tolerancia permitido por la norma, se notifica inmediatamente al productor, vendedor o envasador para que se suspenda la comercialización de dicho producto hasta que el contenido se ajuste a las especificaciones de la normatividad.

¿Para qué le sirve al consumidor esta norma oficial?

-Para que al adquirir productos preenvasados tenga la seguridad de que el contenido declarado en la etiqueta es el correcto.

-Para que los proveedores, fabricantes, empacadores o embotelladores de productos preenvasados cumplan con el peso, el volumen y la cantidad declarada en la etiqueta, y no cometan abusos que lesionen la economía del consumidor.

-Para que quienes violen esta ley sean sancionados.

Fuentes: -Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.
-Dirección de Políticas de Protección al Consumidor, Secofi

Páginas electrónicas:

¿el consumo del futuro?

Ensayemos una alegoría: Internet es una mega enciclopedia y, como tal, está compuesta por páginas electrónicas, comúnmente conocidas como «páginas *web*», que integran elementos gráficos, textos, video y animación. En cuanto a contenido se refiere es lo más vasto y variado que puede encontrar.

Entre sus objetivos se encuentran difundir la imagen corporativa de una empresa, ofrecer servicios y vender productos en línea, aunque también se encarga de proporcionar información e incluso tiene fines educativos y de recreación.

En suma, digamos que las páginas *web* son folletos electrónicos, pero con dos singularidades: uno, se pueden tener elementos de interacción y de retroalimentación que permiten que los usuarios expresen necesidades; y dos, la red tiene presencia mundial.

Las ventajas que nos ofrecen las páginas electrónicas son fáciles de deducir: durante los 365 días del año, las 24 horas del día, en cualquier punto del planeta usted puede solicitar bienes y servicios, o simplemente buscar información de cualquier tema, ¡no tiene que desplazarse y ahorra tiempo!

Tres escenarios posibles

Uno: son las dos de la madrugada y lo asalta la genial idea de acudir a algún espectáculo, pues bien, en ese mismo momento puede consumar la ocurrencia: basta con encender su computadora, buscar la página adecuada, ver qué hay en la cartelera e incluso reservar su boleto de entrada. Así evitará la fatídica frase de la taquillera: «Lo siento, las localidades están agotadas».

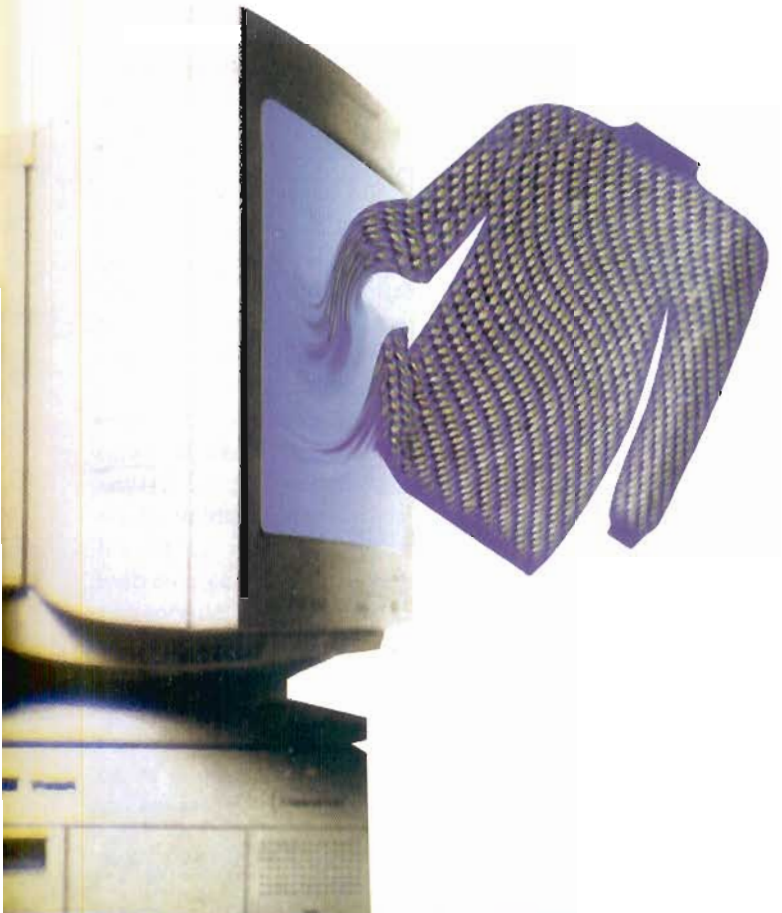
Dos: Está buscando desesperadamente el último disco compacto de su rockero predilecto, recorre todas las tiendas; probablemente termine exhausto, con los oídos sedientos y las manos vacías... De haber sabido lo «rastreaba» por Internet, pues con las bases de datos existentes, en cuestión de minutos puede averiguar si el compacto de su rockero está o no en existencia.

Tres: para las personas saturadas de trabajo y con numerosas responsabilidades domésticas, las páginas *web* ofrecen la posibilidad de surtir su despensa a través de alguna página electrónica de tiendas de autoservicio y por un monto adicional puede recibir su compra en la comodidad del hogar.

...En fin, en una página *web* usted puede comprar desde un libro hasta un quimono traído directamente de Japón.

Pros y contras

Las ventajas que nos ofrecen las páginas electrónicas son fáciles de deducir: durante los 365 días del año, las 24 horas del día, en cualquier punto del planeta usted puede solicitar bienes y servicios, o simplemente buscar información de cualquier tema, ¡no tiene que desplazarse y ahorra tiempo!



No obstante, la primera desventaja es que **no puede ver físicamente el bien**. Además, la principal limitante que presenta esta novedosa forma de «mercadeo» es la **falta de seguridad**; precisamente porque una de las características esenciales de Internet es la libertad total y mundial de expresión, **ha sido difícil llegar a un acuerdo en materia de legislación y sanciones para evitar los posibles fraudes y delitos cometidos en la red.**

Los intentos de regulación han sido sólo regionales. En México está en puerta una iniciativa de ley, pero será discutida en el transcurso del presente año. En ella se definirá la legislación que ampare a bancos, empresas y a los consumidores en general.

A pesar de las extraordinarias posibilidades de la red -**en México hay 3.6 millones de computadoras** distribuidas entre una población de 96 millones de habitantes-, **únicamente 350 mil máquinas tienen acceso a Internet.** Sólo el 3 por ciento de la población mexicana cuenta con un computadora y con cifras tan raquíticas no se puede afirmar que Internet compite con los medios tradicionales de publicidad, es más, la red no puede prescindir de los medios electrónicos ni de las publicaciones, porque éstas constituyen un apoyo y un complemento indispensables.

Aun así, los augurios son prometedores: **se calcula que dentro de cinco años en México habrá 8 millones de «internautas» comprando en la red**; en América Latina se espera que sea el 15 por ciento de la población.

Juan Carlos de Andrés, consultor senior de la empresa Compuserve, nos regresa al presente y a la realidad: «Aún no es totalmente seguro consumir por medio de esta vía; lo recomendable es esperar que exista una reglamentación».

Aunque el entrevistado no niega que las páginas *web* están en vías de ser el cuarto medio publicitario, puesto que ofrecen comodidad e inmediatez, entre otras bondades.

Sin embargo, Ricardo Rubio, director de Servicios Creativos de la agencia Lebrija Rubio Publicidad, comenta: «Es espeluznante ver cómo hay personas que viven a través de una pantalla; el principal riesgo de Internet -presagia- es que se esfume la frontera entre lo real y lo virtual».

Tres recomendaciones prácticas

Si a pesar de las dificultades y riesgos que implica la falta de una legislación que regule las relaciones de compraventa a través de Internet, usted se interesa por realizar compras «en línea», tome nota de los siguientes consejos:

- **Es preferible hacer la adquisición con empresas reconocidas y consolidadas**, porque son las que cuentan con los recursos económicos para invertir en sistemas de seguridad. Sin embargo cabe señalar que nadie le puede ofrecer el 100 por ciento de confiabilidad, principalmente debido a las fechorías de los *hackers*, término que define a las personas que afectan el correcto funcionamiento de la red.
- Si se interesa por algún bien o servicio, **la compañía debe especificar claramente las políticas de compraventa**. Recuerde que es un medio internacional, verifique dónde es válido el servicio o la promoción.
- Para los que se inician en la aventura de Internet, el inmenso volumen de información puede constituir una barrera. Para encontrar lo que busca **se requiere del conocimiento de la jerga cibernética**, de lo contrario, se puede «ahogar» en un mar de páginas.

Paola Herrera

Fuentes: -Entrevista con Alejandro Flores López, gerente de Desarrollo, y con Juan Carlos de Andrés G., consultor senior, ambos de Compuserve de México.
-Internet de México.
-Entrevista con Ricardo Rubio, director de Servicios Creativos de Lebrija Rubio Publicidad, S.A. de C.V.
-Comisión Nacional para la Conversión Informática Año 2000.

Se calcula que dentro de cinco años en México habrá 8 millones de «internautas» comprando en la red.

Para que no se enrede en la red

Ciberespacio: palabra ideada por William Gibson en su novela *Neuromancer* para describir al «mundo» de las computadoras, y la sociedad creada en torno a ellas.

Acknowledgment: tipo de mensaje que se envía para indicar que un bloque de datos ha llegado a su destino sin errores.

Address (dirección): existen tres tipos. Dirección de correo electrónico (*e-mail address*); IP (dirección Internet) y dirección *hardware* o MAC.

Archie: es el sistema para recoger y ordenar registros en una base de datos -indexar-, y servir información dentro de Internet en forma automática.

Gopher: servicio de información que ofrece colecciones jerarquizadas de información en Internet.

Congestión: ocurre cuando el tráfico entre usuarios sobrepasa la capacidad de una ruta de comunicación de datos.

Comisión de Libertades e Informática (CLI): está formada por asociaciones de profesionales informáticos, de derechos humanos, sindicatos, consumidores, jueces y empresas de *marketing* para promover la defensa de las libertades, derechos individuales y colectivos en materia de uso inadecuado de la informática y las telecomunicaciones.

Fuente: Periódico Reforma, Suplemento especial, octubre 15, 1998.

¡Más opciones para su salud!

Medicamentos Genéricos Intercambiables

En la Revista del Consumidor hemos publicado diferentes reportajes sobre el tema de los medicamentos genéricos intercambiables debido a la importancia que éstos tendrán entre la población consumidora. En esta ocasión queremos darle a conocer las ventajas que obtendrá al utilizarlos.

¿Qué son los medicamentos genéricos?

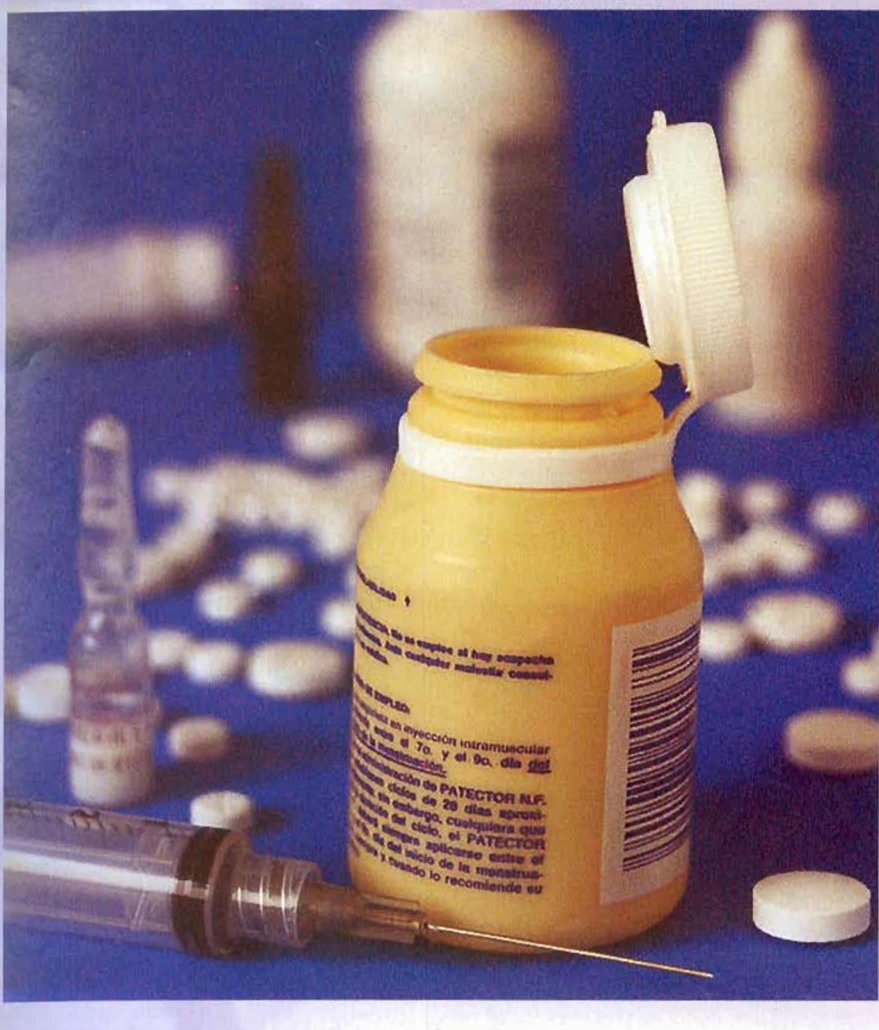
Todos los medicamentos contienen una sustancia activa que es precisamente la que produce los efectos terapéuticos deseados. Sin embargo, en el mercado hay una amplia diversidad de fármacos con diferentes nombres comerciales, pero que contienen la misma sustancia activa y, por lo tanto, producen el mismo efecto terapéutico. A la sustancia activa de un medicamento se le denomina «genérico», es decir, se clasifica por su denominación genérica y no por la marca comercial del laboratorio que lo produce.

Es por ello que los médicos al referirse a un medicamento en particular generalmente lo hacen por la designación de genérico.

Los laboratorios farmacéuticos invierten mucho tiempo y dinero en la investigación y el desarrollo de nuevas sustancias activas para combatir enfermedades. Una vez probado su efecto terapéutico, el laboratorio procede a obtener una patente, la cual le da el derecho de ser el único productor y comercializador de ese nuevo producto. En nuestro país dicha patente tiene una duración de 20 años aproximadamente. Al término de este lapso otros laboratorios -distintos al que originalmente desarrolló la sustancia activa- pueden producir y comercializar la sustancia a precios más bajos, puesto que no han invertido en investigación.

También surgen medicamentos que algunas empresas farmacéuticas denominan «similares», y aunque contengan la misma sustancia activa con marcas comerciales diferentes, no existe la plena certeza de que estas medicinas proporcionen el mismo efecto terapéutico que las originales, puesto que no se han realizado las pruebas pertinentes que confirmen los resultados.

Sólo se denominará genérico intercambiable a un medicamento hasta que sea sometido a un proceso de evaluación.



¿Y los genéricos intercambiables?

Con la finalidad de certificar que una sustancia activa elaborada por un laboratorio diferente sea idéntica a la del que la desarrolló originalmente, en 1998 el gobierno mexicano -a través de la Secretaría de Salud- lanzó el «Programa de Medicamentos Genéricos Intercambiables», para lo cual se creó un comité mexicano integrado por reconocidos expertos, así como por científicos de universidades públicas y privadas, quienes evalúan la capacidad, infraestructura y conocimientos de los centros de investigación y los laboratorios. En este comité se realizan las pruebas exhaustivas para certificar que las sustancias activas sean idénticas a las originales y que produzcan los mismos efectos terapéuticos y, por tanto, puedan obtener la denominación de «medicamentos genéricos intercambiables».

Es por lo anterior que una sustancia activa cuya patente ha caducado no será denominada automáticamente genérico intercambiable, pues necesita ser sometida al proceso antes descrito.

¿Cuántos genéricos intercambiables existen?

Hasta enero de 1999 había 126 sustancias activas cuantificadas, lo que representa alrededor de 560 opciones de compra, ya que cada sustancia activa puede tener diversas presentaciones, como cápsulas, comprimidos, suspensión o ampolletas. La cifra de este tipo de medicamentos irá creciendo día con día, en la medida en que el comité de expertos los certifique como fármacos equivalentes a los originales.

Se preve que a corto plazo la comercialización de medicamentos genéricos intercambiables representará un importante porcentaje del mercado farmacéutico nacional, puesto que se incorporarán los medicamentos de mayor consumo entre la población.

Hasta este momento, los genéricos intercambiables registrados corresponden a los de mayor consumo en México, como antibióticos, antidiarreicos, antihistamínicos, antihipertensivos, oncológicos e incluso medicamentos para el tratamiento del Sida.

Ventajas para el consumidor

El mercado de medicamentos genéricos intercambiables ha sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), debido a que su comercialización representa grandes ventajas para el público en general y para la economía de los países; su venta se realiza con gran éxito, desde hace más de 30 años, en Estados Unidos y en muchos países de Europa, lo cual equivale casi a la mitad del mercado farmacéutico.

Una de las mayores ventajas de los medicamentos genéricos intercambiables es su seguridad, efectividad comprobada y bajo costo (se reduce entre el 37 y el 40 por ciento del precio de los medicamentos de marca), sin embargo se espera que en el futuro esto propicie un equilibrio en el mercado para que disminuyan los precios de los medicamentos en general.

Este programa social brindará productos seguros y efectivos a aquellas personas -principalmente ancianos- que padecen enfermedades crónicas y a quienes no cuenten con prestaciones médicas y requieran un tratamiento a largo plazo; además los consumidores no pagarán el sobreprecio que resulta de los costos de la publicidad que requieren los productos de marca.

¿Cómo obtenerlos?

El paciente puede obtener un medicamento genérico intercambiable a través de la prescripción -receta- médica de su doctor, quien conoce cuáles medicamentos se encuentran aprobados como Genéricos Intercambiables por la Secretaría de Salud.

Asimismo, cuando su médico le prescriba un fármaco, solicítele que anote en la receta únicamente la denominación del genérico, ya que es 40 por ciento más barato que el medicamento de marca, además lo puede adquirir en la farmacia de su confianza; es muy importante que verifique que el medicamento se encuentre registrado ante la Secretaría de Salud, y que el empaque presente las siglas «G. I.» (Genérico Intercambiable), pues son los productos previamente evaluados y aprobados. Ahora usted cuenta con más opciones para proteger su salud.

Graciela Muñoz

Fuente: Coordinación de Asesores de la Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario, Secretaría de Salud.

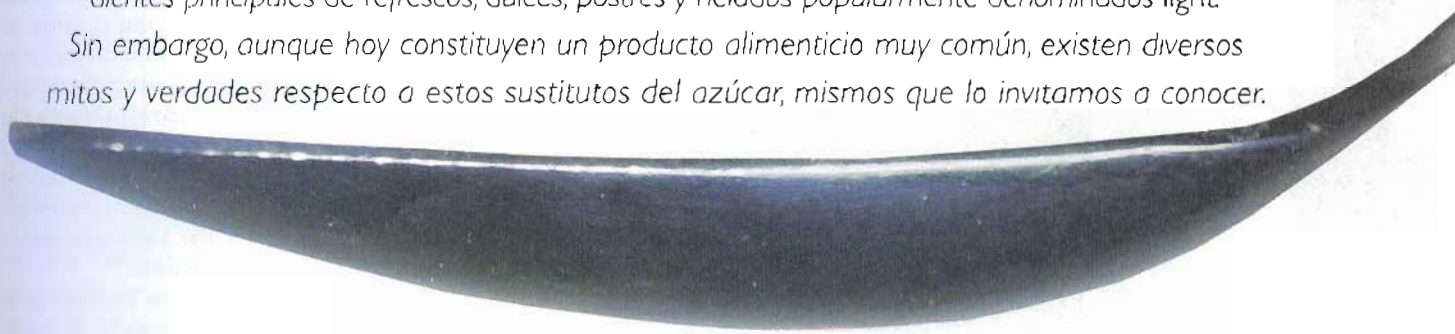
Los sinsabores de los endulzantes artificiales

Hace ya mucho tiempo que el cuidado de la figura dejó de ser sólo una cuestión estética: los problemas de salud derivados del sobrepeso -como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiacas, entre otros- han provocado que mujeres y hombres, tanto adolescentes como adultos, se preocupen por mantener un peso correcto.

Uno de los principales esfuerzos para lograrlo consiste en ingerir una dieta baja en grasas, azúcares y carbohidratos.

Ante este panorama, uno de los productos de mayor aceptación entre quienes desean conservar la línea son los endulzantes artificiales, que se añaden directamente a las bebidas, al yogurt o a las frutas, además de ser uno de los ingredientes principales de refrescos, dulces, postres y helados popularmente denominados light.

Sin embargo, aunque hoy constituyen un producto alimenticio muy común, existen diversos mitos y verdades respecto a estos sustitutos del azúcar, mismos que lo invitamos a conocer.



De dónde provienen

Los endulzantes artificiales, según informes de la Asociación Americana Dietética y la Asociación Americana de Control de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés), se dividen en nutritivos y no nutritivos, lo cual depende de la cantidad de energía que proporcionan.

Los endulzantes nutritivos están elaborados con azúcares obtenidos de la miel, jugos de frutas concentrados, glucosa, así como del azúcar refinada.

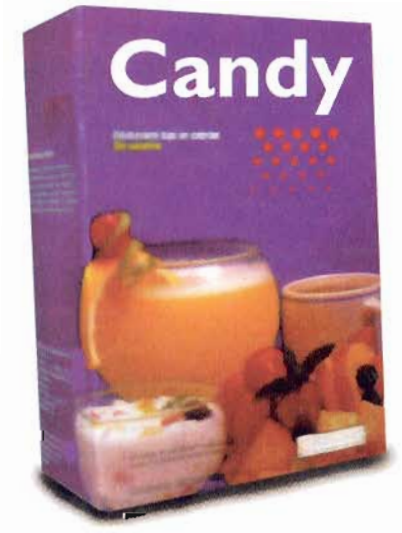
Los endulzantes artificiales son productos que se han desarrollado a partir de la modificación de algunos hidratos de carbono, aminoácidos y sulfonamidas.

Algunos de sus principales compuestos son el aspartame, la sucralosa, el alitame y el acesulfame potásico, entre otros.

Aspartame: está compuesto de proteínas como el **ácido aspártico** y la **fenilalanina**, que al combinarse resultan ser 200 veces más dulces que el azúcar, es decir, tienen el sabor dulce y puro de la sacarosa, pero con cantidades mínimas de calorías. Este producto, antes de recibir la aprobación de la FDA en 1981, en Estados Unidos, se estudió durante más de 15 años.

Sucralosa: es 600 veces más dulce que el azúcar; la estabilidad de este producto le permite ser empleado como endulzante en alimentos que deben hornearse o someterse a altas temperaturas.

Alitame: proviene de dos aminoácidos y es 2 mil veces más dulce que la sucralosa; este endulzante aporta 1.4 calorías por gramo.



Preguntas más frecuentes

Los endulzantes artificiales estuvieron durante años en la mira de investigadores, instituciones de salud y consumidores en general, debido a los diversos mitos que giraban en torno a ellos.

Para despejar sus dudas respecto a algunas leyendas e indicaciones señaladas en la etiqueta de estos productos, trataremos de responder las preguntas más frecuentes:

¿Los endulzantes son dañinos para las mujeres embarazadas y los niños?

No, debido a que las mujeres embarazadas y los niños requieren un mayor consumo de calorías. Las autoridades de salud mexicanas exigieron que se incluyera la leyenda precautoria con el fin de que este sector de la población no disminuya la cantidad de calorías que regularmente ingiere. Asimismo se consideró necesario que las personas con desnutrición consumieran todas las calorías que contienen los refrescos; pese a lo anterior, con el tiempo la propia Secretaría de Salud reconoció que la mayoría de ambos grupos cubrían sus requerimientos calóricos con alimentos de uso cotidiano.

Actualmente dicha leyenda ya no se incluye en los productos; la confusión surgió porque los consumidores la relacionaron con la posibilidad de que el producto fuese nocivo.

¿Qué significa la leyenda «Fenilcetonúricos: contiene fenilalanina»?

La fenilcetonuria es una deficiencia congénita poco común que consiste en la imposibilidad del organismo para metabolizar la fenilalanina -un aminoácido-, por lo que se vuelve tóxica. Debido a lo anterior, para alimentar al bebé fenilcetonúrico se reemplaza la leche materna por una fórmula y durante su crecimiento necesita consumir alimentos con niveles bajos de fenilalanina.

Cabe señalar que este aminoácido se encuentra en las proteínas de la carne, lácteos, cereales, frutas y verduras.

Sin embargo, al aparecer los primeros refrescos endulzados con aspartame, las autoridades sanitarias exigieron que se incluyera la leyenda precautoria «Fenilcetonúricos: contiene fenilalanina» con el propósito de que el responsable del control de la dieta del paciente pudiera tomar en cuenta el aporte de fenilalanina del refresco y determinar si era conveniente o no el consumo de ese producto. Para quienes no padecen esta enfermedad, no hay una contraindicación.

En México esta enfermedad se presenta aproximadamente en una de cada 20 mil personas.

¿Las personas diabéticas pueden consumir endulzantes?

Sí, ya que la restricción del consumo de azúcares representa una parte fundamental del tratamiento dietético de los individuos con diabetes; los alimentos y las bebidas con endulzantes pueden desempeñar un papel importante para ayudar a estas personas a cumplir con una dieta baja en azúcares sin dejar de consumir alimentos dulces.

¿Es cierto que el metanol que contiene el aspartame puede provocar ceguera?

No, una persona de 70 kg requeriría ingerir en una sola ocasión entre 717 y mil 792 latas de refresco endulzado con aspartame para que ocurriese la llamada «acidosis metabólica», causante del ataque a los tejidos oculares.

¿En algún momento los endulzantes pueden resultar tóxicos?

En ninguno de los estudios toxicológicos que se han realizado, ni de toxicidad a nivel genético, de cromosomas y de células reproductivas, tanto en animales como en seres humanos, se ha encontrado algún dato que sugiera que los endulzantes artificiales son tóxicos.

Recomendaciones de uso

El Instituto Nacional de la Nutrición y la Asociación Americana de Diabetes sugieren:

-No ingerir exclusivamente un tipo de endulzante, es mejor endulzar el café con una marca y, por ejemplo, tomar un refresco con otro edulcorante para nunca llegar a las dosis que podrían implicar un riesgo para la salud, aclarando que el margen de consumo de por sí es muy amplio.

Una persona de 60 kg de peso tendría que consumir aproximadamente 13 latas de refresco *light* o 70 sobrecitos de edulcorante de mesa o 20 porciones de yogurt, todos ellos con aspartame, para alcanzar la ingesta diaria aceptable, misma que, según la FDA y la Organización Mundial de la Salud, es una dosis que podrá consumirse diariamente durante toda la vida, sin que exista riesgo para el consumidor.

-A pesar de las bondades de estos productos como auxiliares para cuidar y mantener el peso corporal adecuado, es importante considerar que durante los periodos de crecimiento, así como en el caso de embarazo y lactancia, el organismo debe recibir un aporte de energía (calorías) suficiente para garantizar un desarrollo sano. No olvide que durante todas las etapas de la vida es importante consumir una dieta adecuada y equilibrada.

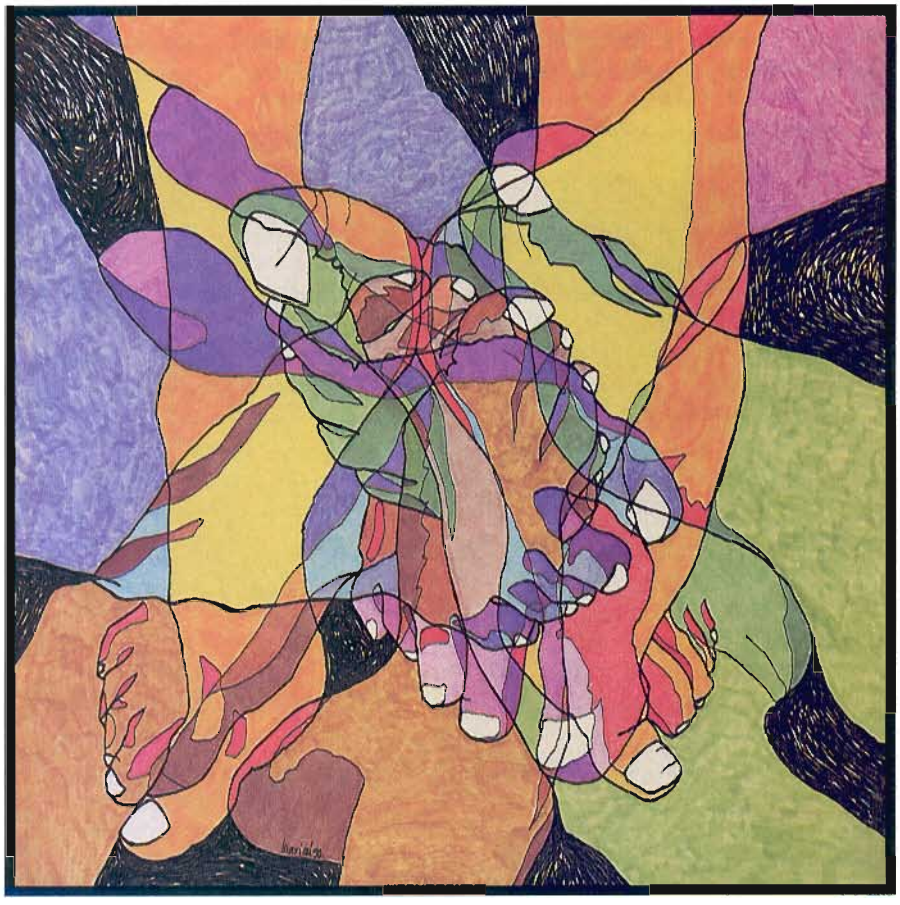
Vanessa Prieto

Fuentes: -Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán», SS.
-Food and Drug Administration (FDA).
-Aspartame: revisión clínica, Mundo Médico, vol. XX, núm. 232, agosto 1993, págs. 45-50.
-Entrevista con el doctor Miguel Ángel Rodríguez Weber, subdirector general médico del Instituto Nacional de Pediatría.
-Entrevista con el ingeniero Luis Ramírez, responsable de Desarrollo de Mercado de la división NutraSweet Kelko de Monsanto Comercial; empresas fabricantes de Canderel (Monsanto Comercial, S.A. de C.V.), Splenda (Johnson & Johnson, S.A. de C.V.) y Sugless (Industrial Deshidratadora, S.A. de C.V.)

"No por mucho madrugar..."

Fuente: Libro Consumo-gusto, el humor en la Revista del Consumidor, Editorial Gernika, 1990.

No trate a sus pies «con los pies»



Los pies son el principal soporte de nuestro cuerpo y gracias a ellos podemos desplazarnos, siempre y cuando funcionen en sincronía. Usted estará de acuerdo en que no hay nada más incómodo que usar unos zapatos flojos, apretados, angostos o demasiado altos, ya que además de impedirnos caminar pueden provocarnos serias deformaciones en los pies. En este reportaje le damos algunas prácticas recomendaciones para el cuidado de esta zona tan importante del cuerpo.

Durante una vida promedio, cada ser humano camina aproximadamente 112 millones 630 mil kilómetros, es decir, más de dos y media vueltas alrededor del planeta.

Una carrera de 8 mil 845 metros, tratándose de una persona de 70 kilos, genera una fuerza estimada de 152 toneladas a través de cada pie.

Paso a pasito

-Durante el baño se sugiere utilizar un pequeño cepillo para **limpiar perfectamente las uñas de los pies** -puede destinar un cepillo de dientes nuevo exclusivamente a este fin-, pues en esta zona se acumula el jabón y por lo regular no la enjuagamos correctamente.

-Después del baño conviene **masajear suavemente los pies con un poco de crema humectante**, cuidando que ésta no quede entre los dedos. De esa forma **evitará la resequedad** y el despellejamiento.

-Para **evitar que se formen zonas ásperas** en sus pies **puede utilizar**, después del baño, **limas o lijas de azufre**.

-Los pies deben secarse perfectamente después de bañarse, sobre todo entre los dedos; si aplica crema humectante o talco, conviene esperar a que se ventilen previamente.

-El exceso de talco o crema en los pies puede provocar grietas y resequedad, por lo que se debe emplear una cantidad moderada; además el exceso de crema favorece la sudoración.

-Aunque la pedicura estética resalta la belleza de los pies, **lo mejor es no cortar la cutícula de la uña**, ya que ésta proporciona una protección importante.

-Los especialistas aseguran que lo mejor es **no pintar las uñas de los pies**, ya que el esmalte impide que éstas transpiren; además puede surgir algún tipo de hongo, pues el pie generalmente se mantiene cubierto y expuesto a la sudoración.

-Para evitar las uñas enterradas debe cortarlas dándoles una forma cuadrada; en caso de que las esquinas le lastimen, córtelas en forma diagonal: eso impedirá que los bordes se incrusten y le causen dolor.

-No es recomendable cortar dentro del surco de la uña, ya que provoca que éstas se encarnen, causando inflamación, dolor y hasta una posible infección.

-Las personas diabéticas deben poner especial atención en **no cortar demasiado las uñas** ni hacerlo inadecuadamente, **ya que ello puede provocar serias infecciones.**

-Los callos se forman a consecuencia de usar zapatos que modifican la estructura de los pies, o bien, por factores hereditarios y/o ciertas alteraciones en la forma natural de los pies, como el pie plano, pie cavado o arco metatarsal -la parte anterior de los dedos está caída o deforme.

En cualquier caso **no deben ser cortados o limados**, ya que seguirán creciendo y sufriendo cambios mientras los pies mantengan un roce inadecuado con el zapato.

-Se sugiere utilizar cotidianamente un talco o aerosol desodorante para los pies: en los casos de sudoración excesiva vale la pena consultar a un especialista, ya que puede presentarse algún problema originado por hongos (micosis).

-Tenga en consideración que el **sobrepeso influye de manera importante en la salud de los pies**: recuerde que entre mayor sea el peso corporal, se incrementa la tendencia a padecer alteraciones o deformaciones.

No los martirice

-Los cambios bruscos de temperatura en los pies **provocan reumas o calambres**; en este último caso se sugiere estirar la pierna y jalar los dedos hacia atrás.

-Si al finalizar el día siente los pies cansados es aconsejable sumergirlos en agua tibia para relajarlos. También puede darse un masaje suave en la planta colocando una pelota pequeña en el piso y rotando cada pie sobre ella.

-Cuando acuda al quiropedista solicite que le realicen una pedigrafía -en algunos lugares es gratuita-, la cual consiste en una revisión ocular y otra física (palpando cada pie); además se toman huellas mediante las que el especialista puede identificar las alteraciones y deformaciones que pudiera presentar y con base en ello saber qué tipo de plantillas, parches o accesorios son adecuados para la corrección de su problema.

Consienta a sus pies . . .

Hoy en día el mercado le ofrece al consumidor una gran variedad de **productos destinados a cuidar y consentir a nuestros pies**, los cuales **pueden serle útiles siempre que se empleen adecuadamente y bajo la supervisión de un especialista**. Entre los principales podemos mencionar:

Parches protectores de hule espuma: para proteger callos duros ($ 22.00), para callos blandos -los que surgen entre los dedos- ($ 21.00), callosidades en las plantas de los pies y juanetes ($ 24.00).

Parches de fieltro: para proteger juanetes ($ 40.00) y otras partes sensibles del pie ($ 33.00).

Parches protectores de gel: para callos blandos ($ 92.00), juanetes ($ 100.00), callos duros ($ 90.00) y otras callosidades ($ 74.00).

Productos para remover: verrugas ($ 62.00), callos y callosidades ($ 45.00) y uñas encarnadas ($ 45.00).

Limas para callos y callosidades: (entre $ 50.00 y $ 65.00).

Plantillas ($ 35.00) y **taloneras** ($ 55.00).

Artículos de tocador: gel refrescante ($ 29.00), jabones desodorantes ($ 40.00), loción refrescante ($ 40.00), corrector de la posición de los dedos ($ 58.00).

Productos higiénicos: talco desodorante ($ 36.00), aerosol desodorante ($ 55.00) y antitranspirante ($ 65.00).

(*) Precios promedio investigados durante el mes de abril de 1999, sólo como una referencia para el consumidor.

-Lo mejor es prevenir. Visite al quiropedista o podólogo, así como al ortopedista al menos dos veces al año para someterse a una revisión de los pies.

Cuando adquiera zapatos

-La gran mayoría de los problemas que padecen los pies tiene su origen en el uso de calzado inadecuado, por eso **no se recomienda usar zapatos de tacón muy alto** -máximo de dos a cuatro centímetros- o demasiado angostos, ya que comprimen los dedos provocando que adopten una posición antinatural y se formen callos. Lo mejor es utilizar zapatos que permitan al pie y a los dedos tener libertad de movimiento.

dos, ya que podrían impedir el crecimiento normal de sus pies.

-En los primeros años de vida conviene que los zapatos de los niños sean de bota o de media bota; a medida que van creciendo pueden ser de suela «volada» para brindarle un mayor soporte al pie; en la medida de lo posible procure que los zapatos de los pequeños sean siempre de piel.

-**La edad ideal** para llevar a los niños a su **primera consulta ortopédica es a los dos años**. Cuando desde el nacimiento se detectan deformidades graves, éstas deben ser atendidas a partir de ese momento porque pueden corregirse con mayor facilidad. Ya lo sabe: cuando se trata de nuestra salud, hay que «andar con pies de plomo».

Cuando corremos, el impacto que se produce en nuestros pies es de tres a cinco veces mayor al peso del cuerpo. Esta fuerza ocurre cerca de mil veces por cada mil kg metros.

Ejercicios recomendables para sus pies . . .

Destine unos minutos al cuidado de sus pies practicando algunos sencillos ejercicios:

1. Manténgase parado sobre la punta de los pies, volviendo lentamente a la posición inicial. Esto fortifica los músculos de la pierna y del pie.
2. Camine sobre el borde exterior de los pies, ello le ayudará a aliviar el esfuerzo que realizan los músculos del arco interno y pondrá en movimiento a los músculos del arco externo.
3. Coloque una pierna sobre la rodilla de la otra pierna y haga movimientos circulares hacia adentro; de esta manera aliviará la rigidez de la articulación del arco y el tobillo.
4. Si flexiona los dedos hacia abajo, como si tratara de asir un objeto, ejercitará un arco metatarsal debilitado.
5. Extienda sus piernas y doble los pies hacia arriba lo más que pueda; este movimiento fortalece los músculos de la pantorrilla, planta y talón.
6. Para ejercitar los músculos de los dedos y de la planta del pie se recomienda levantar los dedos lo más posible, volviendo lentamente al suelo.
7. Para tonificar los músculos de la parte anterior del pie, póngase de pie sobre algún objeto en el que puedan sobresalir los dedos del borde, después dóblelos hacia abajo lo más que pueda.
8. Mientras permanece sentado, coloque una canica en el piso y trate de levantarla con los dedos de los pies, esto ayuda a fortificar los músculos de la pierna.

Fuente: Tienda Dr. Scholl's.

-Calzar a diario zapatos tenis puede ocasionar que los pies se ensanchen, por lo que sentirá molestias al usar algún otro tipo de calzado; lo mejor es sólo utilizarlos si se practica alguna actividad deportiva o para el descanso.

-En el caso de los niños, procure no comprarles zapatos demasiado grandes -lo ideal es medio centímetro más del número que les corresponde-, ya que el movimiento excesivo de los pies dentro de los zapatos también puede provocar callos y deformaciones. Tampoco deben quedarle muy ajusta-

Lorena M. Romo

Fuentes: -Doctor Juan Antonio Medinaveitia, subdirector médico del Instituto Nacional de Ortopedia.
-Doctor Francisco Javier Lozano Pardinas, ortopedista.
-Adrián Romero, quiropedista de la empresa Dr. Scholl's.
-Sondeo de mercado.

Las dos caras de Telégrafos

Yo creo, sin temor a equivocarme, que cuando contratamos un servicio es porque realmente lo necesitamos. Sin embargo, a veces esta contratación se convierte en una pesadilla. Así me sucedió con Telégrafos, aunque al final -después de una semana de corajes y varias llamadas de larga distancia- se solucionó gracias a la intervención de funcionarios de la misma compañía.

Como desahogo y para que sirva de experiencia relataré mi caso.

El lunes 1° de febrero acudí a la oficina de telégrafos de Cuautitlán Izcalli (oficina ZEA068) para enviar a Santiago Tuxtla, Veracruz, un giro ordinario (FO 0802028) por $ 2,680.00, con un costo adicional de $ 69.00 más IVA por el envío. Ahí mismo me informaron que el giro podría cobrarse al día siguiente, es decir, el martes 2 de febrero.

Cabe destacar que envié el dinero porque un familiar requería urgentemente esa cantidad. Normalmente utilizo el servicio bancario para mandar dinero, sin embargo, como las sucursales bancarias se encuentran en la población vecina (a 30 kilómetros de distancia, en San Andrés Tuxtla) opté por Telégrafos porque hay una sucursal en Santiago Tuxtla.

La odisea se inició el martes, cuando mi familiar acudió a cobrar el giro en Santiago Tuxtla y le dijeron que aún no llegaba. Lo mismo le respondieron el miércoles y el jueves. Es hasta el viernes cuando le informan que ya tienen la orden de pago, pero que debe esperar de dos a tres semanas para cobrar porque no hay dinero y sí muchas personas que han esperado más días.

Ahí en Santiago Tuxtla sugieren que la única solución es cancelar el giro en Izcalli.

Después de una semana, resignada a perder el dinero que pagué por el servicio, luego de gastar en llamadas de larga distancia y perder ocho días inútilmente, el lunes 8 de febrero acudí a Telégrafos y cínicamente me dicen que los giros no se pueden cancelar, y es imposible que me devuelvan el dinero. Que el problema surgió en Santiago Tuxtla y no ahí, es decir, ellos cumplieron con su parte del trabajo.

La empleada de la ventanilla llama a una señora, al parecer la encargada, quien en la misma -negativa- sintonía sentencia: «No se puede señora y hágale como quiera; si quiere quejarse, hágalo».

A la encargada le comenté que yo entendía que se trataba de la misma empresa y me dijo: «Sí, pero no».

Realmente me sentí muy indignada e impotente por el trato que recibí. Se supone que esta empresa -incluido su personal- se dedica a prestar un servicio a los consumidores y no debería maltratarlos. Me acordé inmediatamente de las parodias de Héctor Suárez y de Eugenio Derbez.

Enterado en todo momento de esta situación, mi esposo se comunicó a la Dirección General de Telecomm. Ahí el trato fue totalmente diferente al de los «servidores» de ventanilla.

La Dirección General canalizó el caso a su Subdirección de Operación Regional (a través del licenciado Jorge Velázquez y la señora Laura Orellana), y en un día solucionaron el problema y me ofrecieron disculpas por la actitud de su personal.

Por fin, el 9 de febrero se cobró el giro en Santiago Tuxtla.

Pregunto: ¿los consumidores tenemos que recurrir sistemáticamente a funcionarios superiores para corregir deficiencias, así como disculpar la falta de educación y de vocación de servicio de los empleados de ventanilla?

Atentamente
Linda Oliveros Barrios
Mariano Monterde E-1-4 Depto. 804,
Unidad Militar José María Morelos y Pavón,
Cuautitlán Izcalli, Estado de México.

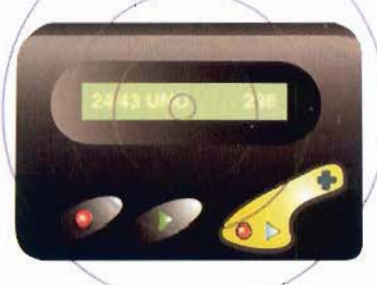
Este espacio es para compartir sus experiencias como consumidor, las cuales seguramente les resultarán útiles a los lectores.

Esperamos sus casos en José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, México, D. F., o bien, al fax 5-553-05-74.

Mucho agradeceremos que su carta no exceda la extensión de una cuartilla y media, escrita a doble espacio, y que incluya sus datos completos.

Sólo publicaremos los casos que contengan datos personales completos.

Descontento por servicio de radiolocalizador



El día 15 de septiembre de 1998 me puse en contacto con la empresa **Atención Telefónica**, en el 01-800-800-81-81, para preguntarles si su servicio abarcaba la comunidad en donde radico (Ciudad Guzmán, Jalisco).

La persona que me atendió me informó que sí tenían cobertura y que la mejor opción sería la cobertura regional, ya que la zona de Guadalajara, Jalisco, sólo cubría 40 kilómetros aproximadamente (yo le aclaré que la ciudad donde radico se encuentra casi a 140 km de Guadalajara). Me indicaron que cubrían Nayarit, Colima, Guanajuato y parte de Michoacán.

Considerando los datos anteriores, les solicité que me enviaran un aparato de radiolocalización marca **Motorola**, modelo *Jazz*, mismo que se cargó a mi tarjeta de crédito en esa fecha, según se estipula en la factura. Después de problemas que ignoro, pero me imagino que son de mala organización, la entrega del equipo, que supuestamente sería en un plazo máximo de 72 horas hábiles, se retardó. De este modo, la fecha real de entrega fue el día 25 de septiembre de 1998, o sea diez días después.

De inmediato activé el equipo y llamé por larga distancia a Guadalajara, en donde me dijeron que me enviarían un mensaje de bienvenida, el cual no recibí; posteriormente me envié uno personalmente, como se recomienda en las instrucciones, mismo que tampoco llegó. Me puse en contacto con el servicio de atención a clientes, pero ahí me dijeron que no tenían cobertura en mi ciudad.

El próximo día hábil, que fue lunes, les hice saber mi enojo y les pedí que me indicaran los pasos a seguir para regresar el equipo a fin de que se me reembolsara lo que me hicieron gastar, según me he percatado, de mala fe; me informaron que se pondrían en contacto conmigo para explicarme la forma de hacerlo y que no me preocupara.

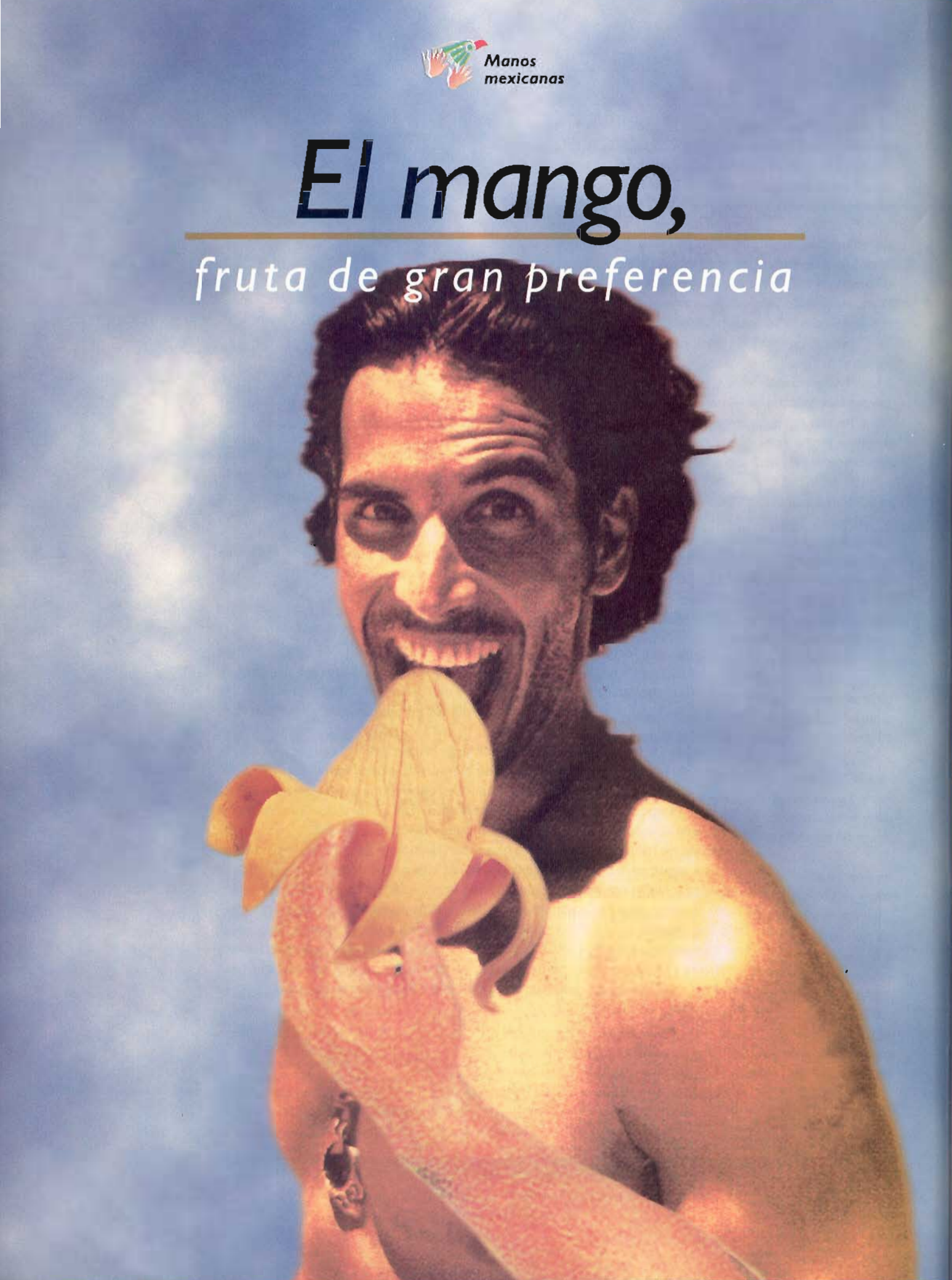
Pero llegó octubre de 1998 y nunca se comunicaron conmigo, por lo que decidí enviarles esta misiva, tanto a PROFECO como a la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (STC), para que tomen cartas en el asunto, ya que sólo he recibido promesas. Estoy seguro de que si se tratara de una falla por parte de sus clientes ya lo tendrían muy en cuenta.

Atentamente
Doctor Marco Antonio Morales Rico
Federico del Toro núm. 275-102,
Cerrero, C. P. 49000,
Mpio. de Zapotlán El Grande,
Cd. Guzmán, Jalisco

Manos mexicanas

El mango,

fruta de gran preferencia



«¡Estás como mango!» es un piropo que nos remite a la imagen de esta deliciosa fruta para exaltar la hermosura de una persona. Y es que el mango, originario de la India, simboliza la belleza.

México ocupa el primer lugar en materia de exportación de este producto pues abastece el 40 por ciento de la demanda mundial.

El mango (mangifera indica La) es muy apreciado en los mercados canadiense, francés, japonés y alemán.

De mangos a mangos

En la actualidad, las principales variedades que se cultivan en el país son originarias de Florida, Estados Unidos: *Haden, Kent, Tommy Atkins, Keit, Sensation* y *Zill*, las cuales tienen gran demanda en los mercados internacionales, mientras que el mango manila se destina al mercado nacional.

La región mexicana productora de mango se localiza en las franjas costeras del Océano Pacífico y del Golfo de México, en los estados de Veracruz, Guerrero, Oaxaca, Nayarit, Sinaloa, Michoacán, Chiapas y Colima.

La producción en 1998 ascendió a un millón 500 mil 317 toneladas.

Cabe señalar que el estado de Michoacán obtiene los mejores precios de exportación debido a la calidad del producto, ya que su periodo de cosecha inicia dos meses antes que en los demás estados del norte.

El mango es una fruta de forma y tamaño variables: los hay desde menos de 100 gramos hasta aquellos que pesan más de 2 kilogramos. Contiene 84 por ciento de agua, de 10 a 20 por ciento de azúcar y 0.5 por ciento de proteínas.

Asimismo contiene vitaminas A, C, D y potasio, que son sustancias muy importantes para el organismo. Por ejemplo, el potasio es un mineral que ayuda a la eliminación de toxinas, es esencial en el almacenamiento de carbohidratos y su conversión en energía, ayuda a mantener un ritmo cardiaco adecuado y la presión arterial normal. Por su parte, la vitamina A es fundamental para el funcionamiento de todos los tejidos y para prevenir infecciones respiratorias. La vitamina C ayuda al fortalecimiento de las defensas de nuestro organismo. La vitamina D asegura la correcta absorción del calcio y del fósforo, necesarios para tener huesos y dientes sanos, así como mantener en buen estado las articulaciones y el sistema nervioso.

Cómo comprar

En este mes y en junio usted encontrará mango a buen precio y de excelente calidad.

Antes de comprarlo le recomendamos:

-No adquiera los que estén blandos o arrugados, con manchas negras o zonas rosadas en la cáscara.

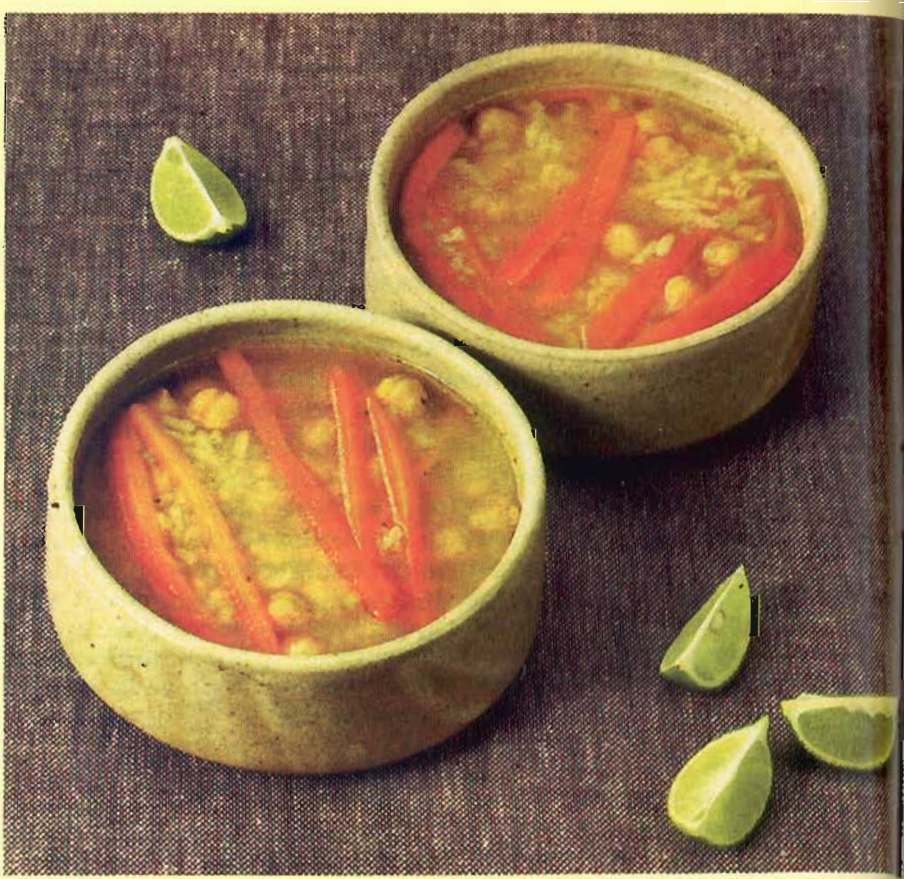
-Si desea consumirlos de inmediato elija los mangos maduros, pero firmes (no duros).

Para sacarle el mayor provecho a esta fruta puede elaborar mangos en almíbar (la tecnología doméstica para prepararlos apareció en la edición de abril), o bien, concentrado de frutas (lo invitamos consultar la próxima edición de junio que incluirá esta tecnología).

Fuentes: -Dirección General de Promoción Industrial, Secofi.
-Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.
-Cuadernos de Nutrición núm. 4, volumen 11, 1988.
-Dirección General de Abasto y Comercio del Estado de México, boletín Nuestro Abasto.

Calidad de consomés concentrados

Para conocer la calidad de los consomés concentrados (de pollo, de res y de camarón), PROFECO realizó un análisis que incluyó un total de 37 productos, de los cuales 18 correspondieron a caldo de pollo, 11 a caldo de pollo con tomate, uno a caldo de res, uno a caldo de camarón, uno a caldo de pollo con picante y cinco a productos que se comercializan a granel.



Desde el punto de vista nutricional, los caldos o consomés industrializados tienen un valor casi nulo (su aporte máximo a la dieta es de 0.5 g de proteína por cada 250 ml). Los caldos son nutritivos cuando se consumen con verduras, cereales, leguminosas y/o carnes.

Además, los consomés industrializados contienen sal como principal ingrediente, en una proporción que llega a rebasar el 50 por ciento del total del producto, aunque cabe aclarar que éste no debe consumirse solo o directamente, sino disuelto de acuerdo con las instrucciones de preparación.

El sodio es necesario para mantener el equilibrio de los líquidos en el organismo, pero su consumo excesivo está relacionado con problemas cardiovasculares.

La aceptación de este tipo de productos industrializados obedece en gran medida al sabor que proporcionan las especias y el glutamato monosódico, los cuales se adicionan directa o indirectamente a los ingredientes naturales que contienen los consomés. Entre ellos encontramos los hidrolizados de proteínas vegetales, tomate, hongos, queso y carne.

Recomendaciones de consumo y almacenamiento

-Recuerde que el uso excesivo de estos productos aumentará su consumo de sal y de glutamato monosódico.

-Procure utilizar sólo la cantidad que indican las instrucciones de la etiqueta, porque de lo contrario consumirá otros aditivos alimentarios como conservadores, saborizantes y colorantes naturales o artificiales.

-Conserve el producto bien cerrado en un lugar fresco, seco y oscuro.

El glutamato monosódico es un potenciador del sabor que tiene la característica de estimular las papilas gustativas. Existe la hipótesis de que, en algunas personas, el consumo excesivo de alimentos procesados que contienen glutamato monosódico puede ocasionar malestares como dolor de cabeza, náuseas, dolor en el pecho, y sensación de ardor en los antebrazos, la nuca y el pecho.

Parámetros de evaluación

Este estudio se basó en los límites especificados en la NOM-F-158-1986 para caldo de pollo. Para el caldo de camarón, el de res y el concentrado de tomate con pollo no existe una normatividad, por lo que se tomó como referencia la norma arriba citada.

Los parámetros que se evaluaron se refieren a:

Contenido de sal. Se verificó la cantidad de sal adicionada al producto, la cual no debe exceder del 55 por ciento que especifica la norma.

Ingredientes básicos. Se cuantificó el contenido de grasa y de proteínas; aunque estos ingredientes no representan un aporte nutrimental, la norma exige un porcentaje mínimo de entre 3.5 y 6.0 por ciento respectivamente.

¡Cuidado con los consomés a granel!

En el análisis se encontró que los productos que se venden a granel pueden tener condiciones de almacenamiento deficientes, lo cual provoca el deterioro del producto y/o contaminación microbiana, además resulta más fácil adulterarlos, pues en los análisis practicados se detectaron productos hasta con un 90 por ciento de sal.

Calidad sanitaria. Se corroboró que el número de microorganismos no rebasará el permitido por la norma, lo cual es señal de que el producto se elaboró bajo estrictas medidas sanitarias.

Contenido neto. Se comparó el contenido neto con respecto al declarado.

Información al consumidor. Se revisó la información que presenta la etiqueta, como denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante, lista de ingredientes, identificación de lote, contenido neto con respecto a los requisitos de etiquetado que señala la NOM-051-SCFI, además de la información nutrimental en aquellos productos que la incluyen.

Caldo de pollo

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido neto		Contenido de sales	Componentes básicos	Calidad sanitaria	Precio ($) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
			Declarado	Verificado						
Maggi (granulado) en bolsa	México	Cumple	500	500.5	55.42	☺	☺	4.06	**100**	
Rosa Blanca (granulado) en frasco	México	Cumple	450	441.8	51.92	☺	☺	5.37	**100**	
Marca Libre Aurrera (granulado) en bolsa	México	Cumple	500	505.5	48.88	☺	☺	1.47	**100**	
Ya'stá (cubos)	México	Cumple	144	143.8	52.2	☺	☺	5.07	**100**	
Maggi (granulado) en frasco	Guatemala	Cumple	450	444.1	50.6	☺	☺	7.09	**100**	
Knorr Suiza (granulado) en frasco	México	Cumple	450	445.3	47.41	☺	☺	6.82	**100**	
Galfín (granulado) en bolsa	México	Cumple	500	489	51.9	☺	☺	2.08	**100**	
Su-Pollo (granulado) en bolsa	México	No cumple	500	483.7	50.3	☺	☺	2.38	**95**	De acuerdo con lo declarado en la etiqueta el producto presenta un contenido de grasa menor y por lo tanto tiene menos pollo.
Pollomex (granulado) en bolsa	México	No cumple	500	486	48.1	☺	☺	2.68	**95**	De acuerdo con lo declarado en la etiqueta el producto presenta un contenido de grasa menor y por lo tanto tiene menos pollo.

☺ Excelente

☺ Bueno

😐 Regular

☹ Deficiente

¿Cuánto pollo tiene el consomé de pollo?

En el estudio se detectó que los diversos consomés que se comercializan en el mercado se denominan como de pollo, de res, de camarón o de pollo con tomate, pero el ingrediente que les da el nombre de «consomé» no tiene presencia significativa en estos productos. De esta manera, en la lista de ingredientes que aparece en el empaque, la cual los presenta en orden decreciente, encontramos que el ingrediente principal puede aparecer desde el cuarto hasta el decimoquinto lugar. El empaque de uno de los caldos de pollo analizados enlista sus ingredientes en orden decreciente de la siguiente manera:

«(1) sal yotada, (2) fécula de maíz, (3) proteína vegetal hidrolizada, (4) glutamato monosódico, (5) aceite vegetal hidrogenado, (6) azúcar, **(7) carne y grasa de pollo**, (8) cebolla en polvo, (9) extracto de levadura, (10) silicato de calcio y especias, (11) color natural, (12) guanilato e (13) inosinato de sodio.

Es decir, el producto principal se encuentra en el séptimo lugar de la lista de ingredientes.

Por ello le recomendamos que antes de adquirir un consomé lea la etiqueta para que identifique este dato y elija el producto cuyo ingrediente principal se ubique en los primeros lugares.

Caldo de pollo (continuación)

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido neto		Contenido de sales	Componentes básicos	Calidad sanitaria	Precio ($) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
			Declarado	Verificado						
ES (granulado) en bolsa	México	No cumple	500	503.4	50.63			2.86	**90**	De acuerdo con lo declarado en la etiqueta el producto presenta un contenido de proteína y de grasa menor, aun cuando además del pollo está adicionado con proteína y grasa vegetal.
ES (granulado) en bolsa	México	No cumple	1000	998.1	50.8			2.70	**90**	De acuerdo con lo declarado en la etiqueta el producto presenta un contenido de proteína y de grasa menor, aun cuando además del pollo está adicionado con proteína y grasa vegetal.
Marca Propia Comercial Mexicana (granulado) en bolsa	México	No cumple	450	439.5	56.7			3.04	**90**	De acuerdo con lo declarado en la etiqueta el producto presenta un contenido de proteína y de grasa menor, aun cuando además del pollo está adicionado con proteína y grasa vegetal.
Solo (granulado) en bolsa	México	No cumple (Confusa)	500	501.8	50.9			2.20	**89**	Presenta problemas en la calidad sanitaria (levaduras) sin que esto represente riesgo para la salud; su contenido de proteína es menor al que declara en la etiqueta, a pesar de que se le agrega proteína vegetal; se ostenta como un producto sin colesterol, pero contiene grasa de pollo, por lo que su etiqueta es confusa.
Chic Cren (granulado) en envase de plástico	México	Cumple	1000	1002.2	56.38			1.00	**86**	Presenta problemas en la calidad sanitaria (mesofílicos aerobios y levaduras) sin que esto represente riesgo para la salud.
D'Pollo (granulado) en bolsa	México	Confusa	500	499.7	49.7			1.50	**85**	Presenta un contenido de proteína menor al establecido en la norma, por lo que contiene menos pollo del permitido, además la etiqueta no declara tamaño de la porción y la cantidad de grasa total, insaturada y saturada, que ostenta es la misma, es incongruente y además ocasiona confusión al consumidor.
Great Value (granulado) en frasco	México	No cumple (Confusa)	450	448.7	47.58			4.64	**82**	De acuerdo con lo declarado en la etiqueta, el producto presenta un contenido de proteína y de grasa menor, aun cuando además del pollo está adicionado con proteínas vegetales; se ostenta como un producto sin colesterol, pero contiene grasa de pollo, por lo que su etiqueta es confusa y su calidad sanitaria presenta problemas (contiene levaduras) sin que ello represente riesgo para la salud.
Pio-Matic (granulado) en envase de plástico	México	Cumple	225	205.9	50.7			2.06	**80**	El contenido neto es menor al que declara en la etiqueta y el contenido de proteína y de grasa también son menores a lo que establece la norma, por lo tanto tiene menos pollo que el permitido.
Koci (granulado) en empaque de cartón	México	Incompleta	1000	1007.5	60.97			0.81	**73**	El contenido de sal es mayor al establecido en la norma, además en la etiqueta no ostenta número de lote.

Caldo de camarón

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido neto		Contenido de sales	Componentes básicos	Calidad sanitaria	Precio ($) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
			Declarado	Verificado						
Knorr Suiza (granulado) en frasco	México	Completa	225	228	49.51	☺	☺	12.00	**100**	

Caldo de res

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido neto		Contenido de sales	Componentes básicos	Calidad sanitaria	Precio ($) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
			Declarado	Verificado						
Knorr Suiza (granulado) en frasco	México	Completa	225	227	51.76	☺	☺	8.80	**100**	

Caldo de pollo con picante

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido neto		Contenido de sales	Componentes básicos	Calidad sanitaria	Precio ($) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
			Declarado	Verificado						
Maggi (granulado) en cubos	Guatemala	Completa	96	102.0	46.2	☺	☺	7.03	**100**	

☺ Excelente

☺ Bueno

😐 Regular

☹ Deficiente

Caldo de pollo con tomate

Marca	País de origen	Información al consumidor	Contenido neto		Contenido de sales	Componentes básicos	Calidad sanitaria	Precio ($) 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
			Declarado	Verificado						
Knorr Suiza (granulado) en frasco	México	Cumple	225	227.6	57.16			8.11	100	
Maggi (granulado) en bolsa	México	Cumple	500	497.3	54.1			4.06	100	
ES (granulado) en bolsa	México	Cumple	250	252.2	48.9			2.98	100	
Knorr Suiza (granulado) en bolsa	México	Cumple	800	800.5	54			3.50	100	
Gigante (granulado) en bolsa	México	Cumple	500	501.4	48.2			1.74	100	
Galfín (granulado) en bolsa	México	Cumple	25	242.1	56.4			2.30	100	
Consomate (granulado) en frasco	México	Cumple	225	224.5	54.02			7.33	100	
Gigante (en cubos)	México	No cumple	144	145.8	53.2			3.64	90	De acuerdo con lo declarado en la etiqueta el producto presenta un contenido de proteína y de grasa menor, aun cuando además del pollo está adicionado con proteína y grasa vegetal.
Giorgio (granulado) en bolsa	México	No cumple Incompleta	500	501	55.98			2.02	90	El producto cumple con el contenido de proteína y de grasa que exige la norma, sin embargo la información nutrimental en la etiqueta no concuerda con los contenidos reales, ni con lo que exige la normatividad, además no presenta instrucciones de preparación.
Solomate (granulado) en bolsa	México	No cumple	500	499.7	51.3			2.58	90	El producto cumple con el contenido de proteína y de grasa que exige la norma, sin embargo la información nutrimental en la etiqueta no concuerda con los contenidos reales, ni con lo que exige la normatividad.
Pio-tomatic (granulado) en envase de plástico	México	Confusa	225	205.8	44.6			2.40	80	El contenido neto es menor al declarado en la etiqueta, además el contenido de proteína y de grasa es menor al establecido en la norma, por lo que contiene menos pollo que el permitido.

Excelente

Bueno

Regular

Deficiente

Glutamato monosódico

¿«Síndrome del restaurante chino»?

El glutamato monosódico es un ingrediente que se utiliza en la elaboración de un sinnúmero de alimentos industrializados y aderezos, el cual ha generado polémica porque se dice que causa algunos trastornos en quien lo consume. Le presentamos información sobre este producto con los comentarios que giran a su alrededor.

Qué es y cómo actúa

El glutamato monosódico es una sustancia que exacerba la respuesta de las papilas gustativas ante el sabor de los alimentos ricos en proteínas. Aunque no tiene sabor propio, posee un gusto dulce, como si se tratara de una especia, debido a la presencia de impurezas y a la adición de saborizantes.

Generalmente se emplea en la elaboración de los cereales para el desayuno, condimentos y salsas, productos cárnicos, aperitivos, sopas y muchos otros alimentos. Asimismo es el principal ingrediente de la salsa de soya y se utiliza mucho en los platillos de la comida china.

El ácido glutámico se aisló por primera vez en 1866, y en 1908 se descubrió que era el componente responsable del efecto potenciador del sabor de los extractos del alga *Laminaria japonica*, utilizados tradicionalmente en la cocina japonesa.

En 1909 empezó a producirse comercialmente con la denominación de glutamato monosódico para emplearse como aditivo en los alimentos. El método más usual es por fermentación de azúcares residuales de la industria agroalimentaria; Japón y Estados Unidos son los principales productores.

Sus detractores afirman que el glutamato monosódico puede producir palpitaciones cardiacas, acaloramiento, dolor de cabeza y náuseas; a este conjunto de síntomas se le conoce como «síndrome del restaurante chino», término acuñado por un médico norteamericano que en 1968 experimentó dichos malestares después de ingerir una comida en un restaurante chino.

En contra

Existe una organización de consumidores estadounidense que se opone radicalmente al uso de dicha sustancia, basándose en diversos testimonios, pues afirma que su consumo produce -además de los síntomas mencionados- vómito, ataques de asma, confusión mental, alergias, depresión, cambios abruptos de ánimo, aumento de peso, retención de líquidos e insomnio, entre otras reacciones.

Esta organización de consumidores opina que aún no se ha regulado adecuadamente el consumo del glutamato porque hay fuertes intereses económicos de por medio, sobre todo en la industria de los alimentos bajos en calorías, los cuales se someten a un proceso que disminuye su sabor, y al añadir esta sustancia es posible «devolvérselo».

También aseguran que actualmente los productores, para abaratar costos, suelen utilizar ingredientes de menor calidad para luego agregar el glutamato monosódico y potenciar el sabor de sus productos.

En Estados Unidos hay consumidores que han plasmado sus testimonios en Internet acerca de cómo el glutamato monosódico les ha provocado algunas molestias a nivel orgánico, reportando que los síntomas comunes son náuseas, migraña y malestar estomacal.

A favor

A raíz de la preocupación que ha provocado el tema, en 1995, un reporte de la *Federation of American Societies for Experimental Biology* (Faseb) aclaró el panorama y confirmó la postura de la *Food and Drug Administration* (FDA), ambas de Estados Unidos: **el glutamato monosódico es un ingrediente inocuo para la salud humana** si se consume en cantidades moderadas; **sólo hay dos grupos proclives a sufrir reacciones adversas: quienes lo consumen en grandes cantidades y las personas que padecen asma y no reciben atención médica adecuada.**

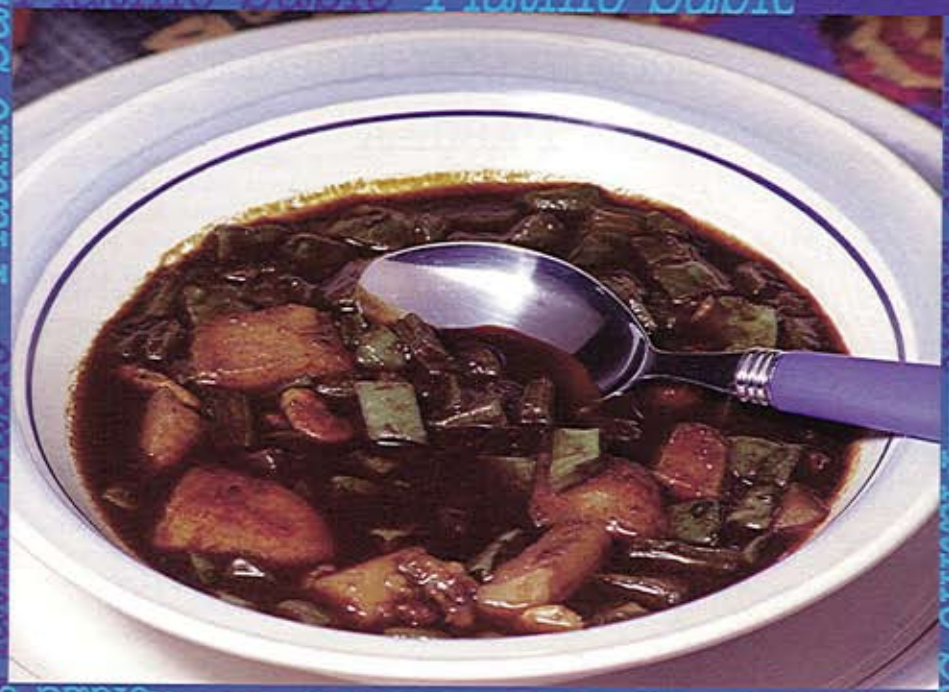
La cantidad de glutamato monosódico que provoca reacciones fluctúa entre 0.5 y 2.5 gramos; a partir de experimentos realizados en animales se deduce que la dosis letal para un hombre adulto sería una cantidad superior a un kilogramo ingerido en una sola ocasión.

La FDA propone que los alimentos que presenten un alto contenido de glutamato monosódico lo señalen en la etiqueta.

Ingredientes: Sal yodatada, grasa vegetal, glutamato monosódico, grasa animal, PVH, fécula de maíz, ajo y/o extracto de ajo, cebolla y/o extracto de cebolla, carne de pollo, ext. de levadura, tomate en polvo, ácido cítrico, sabor natural, grasa de pollo, colorantes naturales, azúcar refinada de caña, colorantes artificiales, inosinato de sodio, perejil desh. en hojuelas, ácido ascórbico, especia y orégano.

Platillo Sabio

Pescados y Mariscos



Platillo Sabio

Carnes

Platillo Sabio

Aves

Platillo Sabio

Cereales y Leguminosas

Papas Rellenas

(6 porciones)

Ingredientes

- 6 papas grandes (1380 g) enteras (cocidas)
- 250 g de carne de cerdo molida
- 1 cucharada (8 g) de cacahuates tostados y sin cascarilla
- 3 jitomates grandes (360 g)
- 2 cucharadas de pasas (13 g)
- 1 cucharada de cebolla picada
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil (finamente picado)
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Los jitomates lavados se parten y junto con los dientes de ajo se licuan en media taza de agua.
2. En una cacerola se calienta la mitad del aceite y ahí se vierte la salsa, se sofríe a fuego bajo hasta que se sazone; luego se le agregan dos y media tazas de agua, se condimenta con sal y se deja hervir unos minutos más.
3. El centro de las papas se ahueca con mucho cuidado para que no se rompan. La pulpa se aparta.
4. En una sartén se calienta el aceite y ahí se acitrona la cebolla, enseguida se le agregan la carne, las pasas, los cacahuates, el perejil, sal y pimienta. Se deja al fuego hasta que la carne se cueza.
5. Las papas se rellenan con el picadillo y se cubren con la pulpa que se reservó.
6. Posteriormente se colocan en el caldillo de jitomate y se dejan hervir a fuego lento unos minutos más.

Camarones con Nopales en Pasilla

(6 porciones)

Ingredientes

- 60 g de camarón seco entero
- 2 papas grandes (460 g) cocidas, sin cáscara y picadas
- 12 nopales medianos (960 g) lavados, picados y cocidos
- 8 chiles pasilla (64 g)
- 1/2 cebolla chica (30 g)
- 4 ramitas de cilantro
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- sal al gusto

Preparación:

1. Se lavan los chiles y se ponen a remojar en agua hirviendo.
2. Se escurren, se limpian, se desvenan y se licuan con un poco del agua en la que se remojaron, junto con la cebolla y los ajos.
3. La salsa anterior se fríe a fuego medio en una cacerola con aceite caliente, se deja sazonar durante unos minutos; posteriormente se le agregan dos tazas del agua en la que se remojaron los chiles y se deja hervir.
4. Se limpian los camarones quitándoles el caparazón, la cabeza, la cola y las patas, y todas estas partes se ponen a hervir en poca agua durante 15 minutos, el caldo se cuela y se le agrega a la salsa con los camarones limpios, los nopales, el cilantro y las papas.
5. Se deja a fuego medio durante diez minutos y está listo para servirse.

Chivichangas*

(6 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de queso fresco rallado (120 g)
- 2 tazas de frijoles negros refritos (equivale a 200 g en crudo)
- 12 tortillas de harina (360 g)
- 10 jitomates chicos picados (700 g)
- 2 chiles chipotles adobados y picados (5 g)
- 1 cebolla mediana finamente picada (60 g)
- 1/3 de taza de aceite para freír (80 ml)
- sal y pimienta al gusto

*Antojito mexicano típico de Sonora y Sinaloa

Preparación:

1. En tres cucharadas de aceite se acitrona la cebolla y luego se le añade el jitomate.
2. Se salpimienta al gusto, y se deja sazonar a fuego bajo.
3. En un tazón se mezclan los frijoles, el queso y el chile.
4. Para formar las chivichangas se ponen dos cucharadas soperas de la mezcla anterior en cada una de las tortillas de harina.
5. Se enrrollan muy bien y se fríen en el aceite caliente.
6. Se sirven en un platón y se bañan con la salsa de jitomate.

Pollo Jardinera

(6 porciones)

Ingredientes

- 6 piezas chicas de pollo cocido (420 g)
- 2 papas grandes (460 g) partidas en cuadritos y cocidas
- 3 zanahorias medianas partidas en cuadritos y cocidas
- 100 g de pasas
- 250 g de chícharos
- 3 calabazas medianas partidas en cuadritos y cocidas
- 1 chayote mediano partido en cuadritos y cocido
- 3 chiles jalapeños (15 g) desvenados y en rajas
- 1/4 de taza de aceite (60 ml)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- 2 tazas de caldo de pollo
- sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:

1. Se remojan las pasas en agua caliente durante cinco minutos y se escurren.
2. Las piezas de pollo se fríen hasta que se doren parejo.
3. Los ajos, la pimienta y el comino se licuan con las dos tazas de caldo de pollo, se agrega el pollo junto con las verduras y las papas.
4. Se sazona con sal al gusto, se añaden las pasas, las rajas de chile y se deja a fuego bajo durante minutos.

Queso crema

Rendimiento: 500 g

Tiempo de preparación: 2 horas

Ingredientes

- 5 litros de leche (tibia)
- 1/2 taza de crema
- 1 taza de leche en polvo
- 1.5 ml de cloruro de calcio o 1 cucharada sopera de cloruro de calcio*
- 2 ml de cuajo líquido «fuerza 1/10 mil» o pastillas de cuajo (se siguen las instrucciones del empaque)*
- 1/4 de taza de agua
- sal al gusto

* Se consigue en tiendas de materias primas para alimentos o en farmacias grandes.

Procedimiento:

1. A la leche tibia se le agregan la crema y la leche en polvo, revolviendo muy bien con la pala. Esta mezcla se mantiene a fuego lento.
2. En un cuarto de taza de agua se diluye el cloruro de calcio y se vacía en la leche.
3. La leche se retira del fuego y se vierte en un recipiente de plástico.
4. En un cuarto de taza con agua se diluye el cuajo y se incorpora perfectamente a la leche. Se deja reposar durante 20 minutos hasta que se forme la cuajada.
5. La cuajada se corta en cuadritos de un centímetro, los cuales se vacían sobre un recipiente cubierto con un trozo de tela, se toman los extremos comprimiendo la cuajada con fuerza para que se escurra el suero.
6. Una vez hecho lo anterior se vacía la pasta a un recipiente

Granola

Rendimiento: 1 kg

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de avena que no esté precocida
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de miel
- 1/2 taza de germen de trigo
- 1/4 de taza de los siguientes ingredientes mezclados: nueces, almendras, dátiles picados, semillas de girasol, ajonjolí, cacahuates, coco rallado y pasitas

Procedimiento:

1. Se mezclan en la sartén todos los ingredientes, excepto las pasas. Se cocinan a fuego bajo durante 15 minutos, moviendo constantemente para que no se quemen.
2. Se retiran del fuego y se les añaden las pasas. La granola se deja enfriar a temperatura ambiente.

Envasado y conservación

El producto se vacía en una bolsa de plástico o un recipiente con tapa hermética, y se conserva en un lugar fresco y seco. Se le coloca una etiqueta que indique el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

La granola elaborada mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de seis meses.

Mermelada de nopal

Rendimiento: 1/2 kg

Tiempo de preparación: 1 hora 45 minutos

Ingredientes

- 1/2 kg de nopal
- 1 taza de agua hervida o clorada
- 1 hoja de maíz seca
- 1 cucharada sopera de jugo de limón
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- 3 1/2 tazas y 1 cucharada de azúcar

Procedimiento:

1. Los nopales se lavan y se dejan escurrir.
2. Posteriormente se pican y se ponen a hervir junto con la hoja de maíz en una olla con agua suficiente durante un minuto, después se disminuye la flama y se dejan cocer alrededor de 30 minutos.
3. Luego se cuelan y se enjuagan con agua fría.
4. Se licuan con la taza de agua, se vacían en la olla con el azúcar y se ponen a calentar a fuego medio de cinco a diez minutos.
5. Cuando la mezcla suelte el primer hervor se le agrega el jugo de limón y la pizca de bicarbonato de sodio.
6. La espuma que se va formando se retira; la mermelada debe agitarse constantemente con la pala de madera para evitar que se pegue.

Lomo de cerdo tipo canadiense

Rendimiento: 1 kg

Tiempo de preparación: 36 horas

Ingredientes

- 1 kg de lomo de cerdo
- 1/2 taza de agua hervida o clorada
- 3/4 de taza de agua hervida o clorada
- 21/2 cucharadas soperas de sal de mesa
- 11/4 de cucharadas soperas de azúcar
- 3/4 de cucharada sopera de fosfato de sodio (hamine)*
- 1 pizca de condimento para jamón* (opcional)
- 1 cucharada sopera de sal de cura*
- 2 cucharadas soperas de humo líquido* (opcional)

* Se adquieren en farma-

Procedimiento:

1. La carne se lava bajo el chorro del agua y se deja escurrir.
2. En la media taza de agua se disuelve el fosfato de sodio.
3. En el recipiente de vidrio se vierten los tres cuartos de taza de agua, la sal de mesa, el azúcar, la sal de cura, el condimento para jamón (opcional) y el humo líquido, disolviendo e incorporando los ingredientes; enseguida se añade el fosfato de sodio previamente disuelto.
4. El lomo se envuelve en la gasa, se sujeta con el hilo, se coloca en la salmuera y se deja reposar durante 24 horas.
5. Al término de ese lapso se le inyecta la misma salmuera, luego se tapa y se introduce al refrigerador durante una hora aproximadamente.
6. Transcurrido ese tiempo el lomo se retira de la salmuera, se escurre, se envuelve con el papel aluminio y se mete en una bolsa de plástico, la cual se anuda.
7. El lomo se coloca en la olla, se cubre con agua y se pone a calentar en la estufa.

Utensilios

- sartén o cazo de cobre, de peltre o de acero inoxidable
- cuchara de madera o de acero inoxidable
- frascos de vidrio o recipientes de plástico con tapa hermética limpios (para envasar)
- etiqueta adhesiva

Recomendaciones

- Verifique la frescura de las semillas utilizadas para evitar que el producto adquiera un sabor a rancio.
- Si lo desea puede modificar la cantidad de miel y otros ingredientes, dependiendo del gusto de la familia.

Utensilios

- 4 recipientes de plástico con capacidad de 5 litros
- olla con capacidad de 5 litros
- 2 trozos de manta de cielo (aproximadamente 1 m)
- pala de madera
- etiqueta adhesiva

de plástico; se le agrega sal y se amasa con las manos hasta formar una pasta uniforme y fina.

7. En otro molde de plástico se coloca una tela y ahí se vacía la pasta, que ya debe tener la consistencia de queso, se comprime y se tapa con los extremos de la tela. Se deja reposar durante diez minutos. Por último se desmolda con mucho cuidado.

Envasado y conservación

El queso crema se guarda en una bolsa de plástico dentro del refrigerador. Recuerde colocarle una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

El queso crema elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de 15 días.

cias grandes o en tiendas de materias primas para alimentos.

Utensilios

- recipiente rectangular de vidrio o de plástico con capacidad aproximada de 2 litros
- gasa o manta de cielo de 40 x 40 cm
- hilo de algodón (el necesario)
- jeringa de plástico esterilizada
- papel aluminio
- bolsa de plástico del tamaño del lomo
- olla con capacidad de 5 litros
- molde refractario
- horno convencional

8. Cuando suelte el primer hervor se baja el fuego y se deja cocer cuatro horas y media aproximadamente.
9. El horno se precalienta a 150° C, 15 minutos antes de que haya transcurrido el tiempo de cocción.
10. Al cabo de las cuatro horas y media se apaga la hornilla y con mucho cuidado se saca el lomo de la bolsa de plástico y se le retira el papel aluminio. Es importante conservar el jugo de la carne.
11. El lomo con su jugo se vierte en el molde refractario y se mete al horno -la temperatura se reduce a 100° C- hasta que se dore; tarda alrededor de hora y media. La carne debe bañarse con el jugo cada media hora.
12. Este producto se puede consumir caliente o frío.

Envasado y conservación

El lomo, envuelto en papel aluminio o dentro de un recipiente de plástico con tapa, debe conservarse en refrigeración.

Esta tecnología tiene una duración aproximada de tres a cuatro semanas en refrigeración.

Recomendaciones

- No añada mayor cantidad de fosfato de sodio, sal de cura y humo líquido, ya que el producto puede adquirir sabor, color y consistencia desagradables.
- El lomo también puede cocerse en el horno a 100° C durante cuatro horas y media, envuelto en papel aluminio; después se destapa y se deja alrededor de una hora y media para que se dore, bañándolo con su jugo.

Utensilios

- olla de acero inoxidable con capacidad de 3 litros
- pala de madera o cuchara de acero inoxidable grande
- tabla de madera para picar
- cuchillo
- coladera
- licuadora
- recipiente de plástico con capacidad de un litro
- taza medidora
- cuchara sopera
- vaso de vidrio
- frasco esterilizado con capacidad de un kg

7. El producto estará listo cuando deje de hacer espuma y al mover la mezcla se vea el fondo del recipiente.

Envasado y conservación

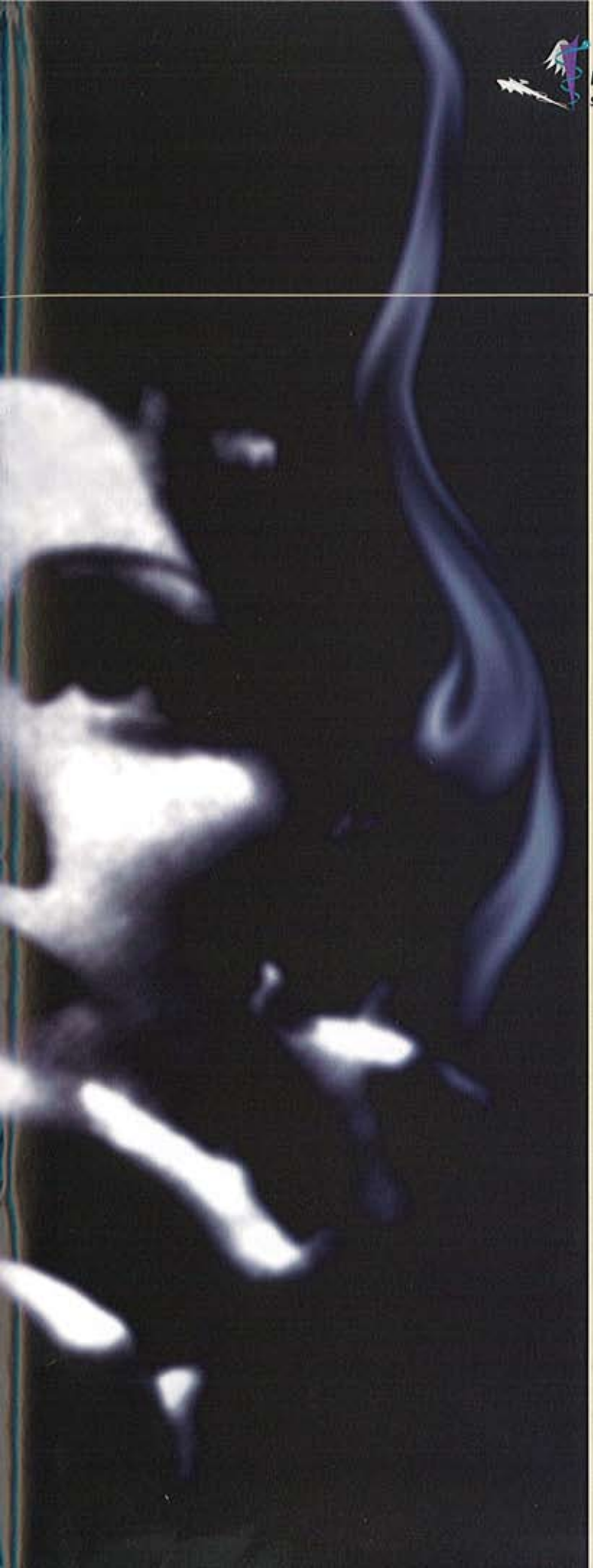
La mermelada caliente se vierte en el frasco previamente esterilizado, dejando un espacio de un centímetro entre la superficie de la mermelada y la tapa. El frasco se cierra perfectamente para provocar vacío. Es importante que deje enfriar la mermelada a temperatura ambiente durante 12 horas antes de su consumo.

Coloque una etiqueta al frasco que indique el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

La mermelada elaborada mediante esta tecnología tiene una duración de ocho meses si la conserva en un lugar fresco y seco. Una vez que ha sido abierta debe mantenerse en refrigeración y durará un mes en buen estado.

Recomendaciones

- Si desea que el producto sea más dulce, mantenga la mezcla en el fuego cinco minutos más.
- Para que tenga una consistencia más ligera disminuya el tiempo de cocción; si queda muy dura caliente la mermelada de nuevo y agregue un poco de agua hasta obtener la consistencia deseada.



Día Mundial sin Fumar

¡Respetemos el derecho a respirar!

Muchas personas se empeñan en fumar aun cuando este hábito repercute gravemente en su ámbito familiar, social y en el aspecto económico. Y es que mientras a algunos consumidores de tabaco el acto de fumar les proporciona placer, para otros significa un serio problema de salud.

Cuando un fumador pregunta irónicamente: «¿te molesta si me enciendo un cigarrillo para que fumemos?», pone de manifiesto la incompatibilidad entre el derecho que tiene una persona de fumar y el que le asiste al fumador involuntario o de segunda mano de proteger su salud.

Quienes no fuman pero se encuentran constantemente expuestos al humo del cigarro que otros emiten, corren casi el mismo riesgo de padecer enfermedades similares a las que afectan a quienes sí fuman. Ante ello es obligado preguntarnos:

¿dónde queda el derecho a respirar?

¿Pagan justos por fumadores?

El tabaco provoca serios daños a la salud de los fumadores involuntarios, quienes se ven obligados a inhalar el humo de los fumadores, el cual contiene muchos **elementos carcinógenos, sustancias químicas y toxinas,** además de **alquitrán, monóxido de carbono, fenoles, amoniaco, formaldehído, benceno, nitrosamina y nicotina.**

De hecho, **los pulmones del fumador involuntario** son los que **inhalan las sustancias tóxicas más concentradas.**

Según datos obtenidos en la última **Encuesta Nacional de Adicciones (ENA),** en nuestro país hay **17 millones de personas expuestas a inhalar involuntariamente el humo del tabaco** que otras fuman; de éstas, la mayoría -**13 millones**- se convierte en **fumador involuntario** cuando se encuentra **en su hogar; en el ambiente laboral** la cifra es de **4 millones 760 mil personas** (este dato es alarmante, ya que el trabajador pasa ahí de una a dos terceras partes del día); la tercera fuente más importante de contaminación es la **escuela,** con **2 millones 890 mil fumadores involuntarios.**

Desafortunadamente pasamos por alto o ignoramos que la adicción al tabaco es uno de los principales motivos de muerte prematura: prácticamente **uno de cada cuatro fallecimientos tiene alguna vinculación con el tabaquismo.** Datos estadísticos muestran que **cuatro de cada diez hombres de entre 18 y 65 años de edad son fumadores,** y aproximadamente **una de cada seis mujeres está en la misma situación.**

La ley y la salud

Como una manera de proteger a las personas no fumadoras de los efectos dañinos que provoca el consumo de tabaco, desde 1987, la **Ley General de Salud** promueve y vigila las estrategias para la **regulación de la publicidad y venta de tabaco, la información sobre los riesgos de consumo,** así como las disposiciones orientadas al **cuidado de la salud de los no fumadores.**

Asimismo cabe destacar la **prohibición del consumo de tabaco en los centros hospitalarios y clínicas del Sistema Nacional de Salud** a partir de junio de 1991.

En dicha ley se señalan algunas **disposiciones aplicables concretamente a la comercialización del tabaco,** por ejemplo, se indica que las **etiquetas de tales productos deben contener, en forma clara y visible, leyendas precautorias** escritas con letra legible y colores contrastantes, tales como:

- **Dejar de fumar reduce importantes riesgos en la salud.**
- **Fumar es un factor de riesgo para el cáncer y el enfisema pulmonar.**
- **Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de parto prematuro y de bajo peso en el recién nacido.**

El derecho a no fumar

Por su parte, la Asamblea de Representantes del Distrito Federal (ARDF) expidió el **Reglamento de Protección a los No Fumadores** para dicha entidad, el cual **entró en vigor desde el 6 de agosto de 1990.**

Los artículos citados en ese reglamento resultan fundamentales para **preservar la salud de los fumadores involuntarios.** A continuación, a modo de referencia, le presentamos algunas de las citas más importantes:

Se establece la prohibición de fumar en las siguientes áreas y establecimientos:

- **Locales cerrados y establecimientos en los que se expendan alimentos al público para su consumo**, en los cuales propietarios, poseedores o responsables de la negociación de que se trate deberán limitar, **de acuerdo con la demanda de los usuarios, secciones reservadas para fumadores y para no fumadores durante su estancia en dichos lugares.**
- **En los cines, teatros y auditorios cerrados a los que tenga acceso el público en general**, con excepción de las secciones de fumadores en los vestíbulos.
- **En centros de salud, salas de espera, auditorios, bibliotecas y cualquier otro lugar cerrado de las instituciones médicas**, en las que deberá destinarse una sala con sección reservada para quienes deseen fumar.
- **En los vehículos de servicio público de transporte colectivo de pasajeros que circulen en el Distrito Federal.**
- **En las oficinas de las unidades administrativas dependientes del Departamento del Distrito Federal en las que se proporcione atención directa al público.**
- **En las tiendas de autoservicio, áreas de atención al público, oficinas bancarias, financieras, industriales, comerciales o de servicio.**
- **En los auditorios, bibliotecas y salones de clase de las escuelas de educación inicial, jardines de niños, educación especial, primarias, secundarias y de educación media superior.**

Este reglamento previene que en caso de haber personas fumando en un lugar prohibido, los propietarios o responsables de los locales cerrados, establecimientos o medios de transporte pueden ayudar en la vigilancia y cumplimiento del citado reglamento, invitando a la persona en cuestión a que se retire de esa área, y en caso de negarse, dar aviso a la autoridad.

Un hábito dañino ¡y caro!

¿Es usted un fumador empedernido? ¿Se ha puesto a pensar a cuánto asciende su gasto por consumo de cigarros? Vamos a considerar que en promedio usted compra una cajetilla diaria, que cuesta entre $ 10.00 y $ 13.00. Si multiplica esta cifra por los **siete días** de la semana resulta que gasta $ **80.50**, y **en un año su gasto promedio es de $ 4,197.50**. Si comenzó a fumar desde los 15 años y actualmente tiene 35, en el cenicero ha dejado más o menos ¡$ 83,950.00!

Ahora bien, si tomamos en cuenta que en promedio cada cajetilla tiene 20 cigarros, estamos hablando de **7 mil 300 cigarros al año y de 146 mil cigarros en 20 años**... cifra alarmante, ¿no le parece?

La verdad detrás de una cortina de humo

- **El 25 por ciento de la población encuestada -de entre 12 y 65 años de edad- contestó que sí es fumadora**, porcentaje que equivale a ¡más de 14 millones de personas!
- En cuanto a género, se encontró que **de todos los varones entrevistados, el 38 por ciento son fumadores** -aproximadamente 7 millones-, y un **14 por ciento son mujeres** -casi 3 millones.
- Los índices de consumo de tabaco -tanto en hombres como en mujeres- presentaron **mayor frecuencia en la población de entre 26 y 44 años de edad** (casi **una quinta parte de las mujeres y cerca de la mitad de los hombres**).
- La prevalencia de **adolescentes fumadores** fue del **10 por ciento** (un millón aproximadamente), con una proporción de **tres hombres por cada mujer**.
- En relación con la edad, **poco más del 70 por ciento inició el hábito de fumar durante la adolescencia**; el 52 por ciento entre los 15 y los 18 años; y 20 de cada 100, entre los 10 y los 14 años de edad.
- Al referirse a la **cantidad y frecuencia diaria de cigarrillos consumidos, el 60 por ciento** del total de encuestados -cerca de 6 millones- **fue clasificado como fumador leve** (de uno a cinco cigarrillos); **el 29 por ciento** se tipificó como **moderado** (entre ocho y 15 cigarrillos); y **el 11 por ciento** como fumador **severo** (16 o más cigarrillos), lo que equivale a poco más de un millón de individuos.
- La frecuencia de **fumadores pasivos** fue del 41 por ciento de la muestra, porcentaje equivalente a **17 millones de individuos de entre 12 y 65 años de edad** (esta población está formada por un 71 por ciento de no fumadores y un 29 por ciento de exfumadores). En el grupo de adolescentes, la prevalencia de fumadores pasivos fue del 31 por ciento, lo que asciende a más de 5 millones de individuos.

Fuente: Encuesta Nacional de Adicciones, Conadic.

¿Verdaderas soluciones para dejar de fumar?

Hoy en día se comercializan algunos productos que aseguran ser una respuesta «milagrosa» para quien desea dejar de fumar. Sin embargo, los especialistas opinan que para abandonar el hábito del tabaquismo se debe recurrir a un médico, y el fumador tiene que comprometer toda su voluntad y disciplina. Enseguida le describimos algunos productos que se encuentran en el mercado.

Chicles de nicotina: pretenden reducir los malestares del síndrome de abstinencia, facilitan el rechazo del cigarro a corto plazo, reducen las recaídas cuando su uso es prolongado y aumentan las probabilidades de éxito.

Cabe señalar que pese a sus probables beneficios, este tipo de chicle **está contraindicado en pacientes con gastritis o úlcera péptica, angina de pecho o antecedentes de enfermedad coronaria,** así como **en mujeres embarazadas y durante la lactancia**. Es recomendable que en cada caso el médico valore e instruya al paciente sobre su correcta utilización y determine la dosis que conviene a cada individuo. Su precio promedio (*) es de $ 80.00 y su presentación en caja contiene 30 chicles.

Parches transdérmicos: se colocan en la piel, de acuerdo con la intensidad de la adicción; según sus fabricantes y distribuidores son muy útiles cuando se decide dejar de fumar totalmente, o bien, cuando el recurso de los chicles no funciona.

En México se comercializan parches que deben utilizarse las 24 horas del día -incluso mientras duerme- y que liberan una cantidad de 7 mg de nicotina por cm^2. Los parches transdérmicos pueden ser de 30, 20 ó 10 cm, por lo que se asegura que el organismo absorberá 21, 14 ó 7 mg al día, respectivamente.

Los parches transdérmicos **tienen las mismas contraindicaciones que los chicles**, pero en este caso **el usuario deberá abstenerse totalmente de fumar,** ya que la combinación de parche y cigarrillo puede provocar **efectos secundarios como náusea, mareos y vómito**; su precio promedio (*) es de entre $ 120.00 y $ 530.00.

Cabe destacar que tanto los parches como los chicles deben ser prescritos por un médico.

Quit: enjuague bucal que se impregna en la boca del fumador; cuando éste pretende fumar, el sabor del tabaco se combina con el del enjuague, provocándole una sensación desagradable que -según los promotores- lo obligará a rechazar el cigarrillo. Este producto tiene un costo (*) de $ 299.00, más gastos de envío. No obstante tales «virtudes», los especialistas consultados afirman que **no existe ninguna base científica que respalde tal producto**.

(*) Precios promedio investigados durante febrero de 1999, sólo como una referencia para el consumidor.

Como una medida más en las políticas de protección a la salud de las personas no fumadoras, el **1° de junio de 1996** la Secretaría de Salud, la Secretaría de Comunicaciones y Transportes y la Cámara Nacional de Aerotransporte, acordaron que **no se permitirá fumar en los vuelos con duración menor a 90 minutos que se realicen dentro del territorio nacional.**

En materia de publicidad, la mencionada ley establece que **los anuncios televisivos que promuevan el consumo de tabaco deberán sujetarse a un horario posterior a las 22:00 horas, los participantes que aparezcan en ellos deberán aparentar una edad mayor a los 25 años, y no podrán asociar el consumo del tabaco con ideas o imágenes de éxito en el amor o la sexualidad de las personas, con actividades creativas o deportivas, centros laborales o instituciones educativas, ni hacer exaltación del prestigio social, hombría o feminidad del público a quien se dirige.**

Este 31 de mayo recordemos que todos los días son Día Mundial sin Fumar, ¡respetemos los derechos de los no fumadores!

Lorena M. Romo

Mucho tabaco, muchas enfermedades

Existen múltiples razones para clasificar el consumo de tabaco como un problema de salud pública. Entre ellas destaca la relación que existe entre el hábito de fumar y la presencia de diferentes padecimientos, como **bronquitis crónica, enfisema pulmonar, enfermedad pulmonar obstructiva, hiperreactividad de las vías respiratorias, cáncer** en los pulmones, boca, laringe, esófago, vejiga o páncreas, así como **enfermedades coronarias, cerebro-vasculares, gastrointestinales**, y los **efectos dañinos** que el fumar provoca **durante el embarazo**, lo cual generalmente se traduce en **bebés con bajo peso al nacer.**

Fuentes: -Clínica contra el Tabaquismo, Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias.
-Hospital Médica Sur.

¿Clínicas contra el tabaquismo?

Las clínicas contra el tabaquismo son una modalidad terapéutica ampliamente utilizada en el mundo, que se caracteriza por su flexibilidad en el tratamiento: el número de individuos que asiste a las pláticas puede variar, así como el número de sesiones y los distintos contenidos que en ellas se abordan.

El Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) promueve en su Clínica contra el Tabaquismo un programa que abarca dos facetas:

Psicológica: trata los procesos psicológicos que motivan y mantienen en el paciente fumador su adicción al tabaco.

Médica: diagnostica y orienta al paciente durante el programa.

El costo del tratamiento se determina de acuerdo con los resultados de un estudio socioeconómico efectuado por una trabajadora social.

Si usted radica en el interior de la república y desea obtener mayor información sobre el tema, o bien, quisiera ponerse en manos de un especialista, le sugerimos acudir al área de Neumología del hospital del sector salud más cercano a su domicilio. Si vive en el Distrito Federal también puede comunicarse a la **Clínica contra el Tabaquismo del Hospital General de México al teléfono 5-578-43-72, o bien, visitar la clínica del INER, ubicada en Calzada de Tlalpan núm. 4502, colonia Sección XVI, o llamar al teléfono 5-665-49-58.**

Otra buena opción es acudir a la **Clínica contra el Tabaquismo del Hospital Médica Sur, ubicada en Puente de Piedra núm. 150, colonia Toriello Guerra, Tlalpan.**

Si desea solicitar más información puede comunicarse al 5-424-72-46 ó 5-606-22-77 ext. 7246, de lunes a viernes de 10:00 a 13:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas; los sábados el servicio se brinda de 8:00 a 14:00 horas.

La duración del tratamiento es de seis sesiones y tiene un costo de $ 4,000.00.

Fuentes: -Doctora Carmen Gutiérrez de Velasco, directora de la Clínica de Rehabilitación Pulmonar Integral y contra el Tabaquismo del Hospital Médica Sur.
-Doctor Raúl Sansores Martínez, director de la Clínica contra el Tabaquismo, Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER).
-Consejo Nacional contra las Adicciones (Conadic).
-Encuesta Nacional de Adicciones 1993.
-Reglamento de no fumadores en el Distrito Federal.
-Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad.

La silla confortable de sus sueños

¿Alguna vez se ha puesto a pensar en cuántas horas del día permanece sentado? ¿En la oficina, donde pasa más de ocho horas; en el auto o en el transporte público; durante el desayuno, la comida y la cena; y antes de acostarse, para ver la televisión o leer?

Para la mayoría de la gente, sentarse es un acto natural y rutinario, sin embargo, ¿está enterado de que una silla adecuada o ergonómica influye en el rendimiento y la productividad, y que es determinante para evitar dolores en la espalda y el cuello, e incluso el cansancio de la vista?

Una buena postura

La postura correcta puede definirse como la relación eficiente que guardan los diferentes segmentos corporales ante cualquier posición que la persona adopte.

Mantener una postura adecuada tiene varias implicaciones importantes, como el mejoramiento de la salud, la apariencia, la coordinación, la resistencia, la agilidad, además de reducir la posibilidad de lesionarse el cuerpo y ayudar al desarrollo físico y mental.

Sin embargo es común que al sentarse se adopten posturas inadecuadas que, entre otros padecimientos, producen tensión y fatiga.

El concepto de ergonomía se refiere a la aplicación de los factores humanos en el proceso de diseño de un artículo, esto es, lograr la armonía entre el cuerpo y el producto diseñado.

Hasta hace algunos años únicamente se buscaba adecuar las formas, razón por la cual los productos tenían una fuerte carga anatómica, sin embargo, actual-

mente se ha puesto más atención a la relación que existe entre el trabajo que desempeña el ser humano y los muebles que para ello necesita, por lo que se toman en cuenta factores como el esfuerzo, el peso, los centros de gravedad y de carga, el color, la forma, los ruidos, la fatiga, la seguridad y la maniobrabilidad.

¿Sillas ergonómicas?

En nuestros días, un producto ergonómico se diseña cuidadosamente, y no es sólo un concepto comercial de moda.

Por lo tanto, las sillas ergonómicas no tienen un diseño universal, ya que sus modelos surgen de un análisis previo acerca del trabajo que el usuario va a desarrollar y el tiempo que permanecerá sentado.

Estos productos están creados específicamente para que el cuerpo se mantenga cómodo, mientras que otras sillas simplemente satisfacen la necesidad de sentarse.

Por ejemplo, en las sillas secretariales es muy importante el apoyo lumbar porque evita el estrés y brinda cierto masaje en la espalda baja y alta, además de permitir mayor movilidad de los miembros superiores, pues la mayor parte del trabajo que realizan las secretarias es manual, además de que permanecen sentadas por largos periodos.

En el caso de los ejecutivos, por ejemplo, es necesaria una silla cuyo respaldo sirva de apoyo para toda la espalda.

En las fábricas debe tomarse en cuenta qué tipo de trabajo realizan los operarios y en qué posición: si es semisentados, el movimiento de los miembros superiores debe ser más libre. Este tipo de silla tiene una altura diferente y casi no se recarga la espalda, puesto que el usuario se sienta momentáneamente.

Para las personas cuya labor exige el uso de computadora es necesaria una silla que se ajuste a la anatomía, además el respaldo debe ser reclinable para que la espalda permanezca recta.

La silla convencional está diseñada para sentarse durante periodos muy cortos, en cambio, para lapsos prolongados las sillas deben permitir y facilitar los movimientos corporales, con el fin de compensar la posición que adopta el cuerpo, ya que es una posición artificial que ocasiona diversos desórdenes físicos.

Las mejores sillas

- Son aquellas que permiten apoyar los pies en el suelo al estar sentados.
- Deben ser rectas o tener entre 5 y 10 grados de inclinación.
- Brindan apoyo en la zona dorsolumbar, esto es, al sentarse pegado al respaldo las rodillas deben llegar al borde de la silla.
- La zona del asiento le brinda apoyo a los muslos y a los glúteos.
- Si los brazos no pueden apoyarse encima de la mesa o del escritorio, los brazos de las sillas deben ser cómodos.

El uso de braceras ayuda a la relajación muscular de la cintura y a disminuir la carga del peso de las extremidades superiores, el cual representa el 9 por ciento del peso corporal.

- Deben ser estables; aquellas que tienen un resorte en la parte baja del respaldo no son recomendables, porque no permiten un apoyo firme constantemente se levantan los pies del piso.
- Incluyen un aditamento para elevar o bajar el asiento, dependiendo del trabajo a realizar.
- El respaldo debe tener movimiento lumbar, ya sea cuando la persona se recline hacia atrás o hacia el frente, así se puede ejercitar la vista y enfocar a diferentes distancias.

Recomendaciones confortables

- Si usa la computadora durante lapsos prolongados, procure apoyar los brazos en la mesa.
- Es importante que la silla tenga buena ventilación en la espalda para evitar enfriamientos; hay fabricantes que utilizan piel en el respaldo, lo que ocasiona que esa zona se caliente y ello derive en problemas de lumbalgia.
- Preguntar cuáles son las funciones de los diferentes modelos, esto es, si es posible regular la altura, ajustar el asiento y el respaldo.
- Antes de adquirir una silla considere qué tipo de trabajo va a realizar y el tiempo que permanecerá sentado, pues mientras más prolongada sea la actividad mejor debe ser la calidad del mueble.
- Es importante que el usuario conozca todas las funciones de la silla, porque si no sabe utilizarla, no podrá aprovecharla.
- Si la silla no es muy buena es recomendable cambiar frecuentemente de posición o levantarse y descansar un rato.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Entrevista con el maestro Eduardo Reyes Arroyo, especialista en ergonomía del Centro de Investigaciones de Diseño Industrial, Facultad de Arquitectura, UNAM.
-Entrevista con el doctor Raúl Sierra Campuzano, jefe del Servicio de Ortopedia del Hospital General de México.
-Entrevista con la arquitecta Patricia Navarrete, gerente de Ventas de la empresa Promos (mobiliario y sistemas modulares para oficina).

Plantillas para decorar muebles y paredes

Materiales

- Hoja de acetato o de papel ahulado(*)
- Cuchilla, navaja o tijeras con punta
- Plumín de punto fino para acetatos(*)
- Esponja y/o pincel delgado
- Pintura acrílica de diferentes colores (al gusto) (*)
- Platito(s) o molde(s) de plástico para gelatina
- Hojas de papel
- Cinta adhesiva
- Lápiz
- Regla
- Carrete de hilo
- Trapo, estopa o papel absorbente

(*) Este material se consigue en papelerías.

Cómo hacerlo:

1. En el acetato o en el papel ahulado se calca el dibujo de su agrado usando el plumín especial para acetato, o bien, un alfiler: se recorta con mucho cuidado para no romper los puentes o uniones que le dan forma a la figura.

2. Con la regla se marca una línea, empleando el hilo y el lápiz como guía, sobre la superficie que va a decorar; posteriormente se fija allí la plantilla con la cinta adhesiva.

3. En cada molde se vacía un poco de pintura de los colores que va a utilizar, y si es necesario se adelgaza con un poco de agua.

4. Con la esponja y/o el pincel se aplica la pintura sobre la plantilla, dando toquecitos suaves. Si necesita retirar excesos de pintura, se desliza el pincel o la esponja sobre las hojas de papel y se pasa nuevamente sobre la figura.

5. Luego se retira la plantilla tratando de no romper los puentes o uniones de la misma y de no correr la pintura; se deja secar.

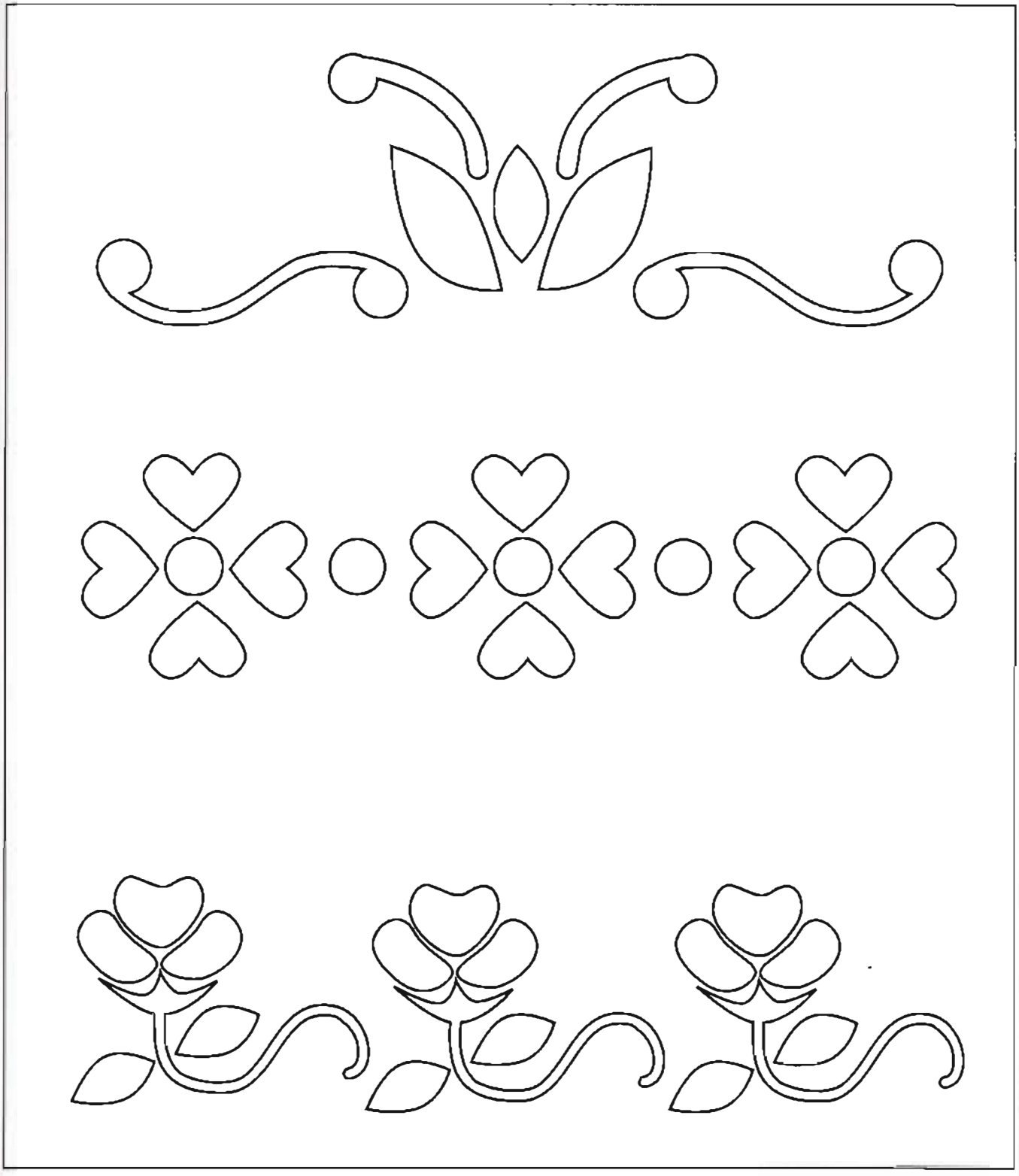
Tips, tips, tips...

- Para decorar puede usar una gran diversidad de figuras: flores y frutas para la cocina; listones y moños para adornar las paredes, alrededor de las ventanas y los muebles; payasos y figuras de animales para las recámaras infantiles.

• Se recomienda que antes de hacer la plantilla en el acetato o en el papel ahulado haga una prueba en cartulina o en cartoncillo.

• Con esta técnica también se pueden decorar sillas, burós, cajoneras, cabeceras de cama, mesas, repisas, lámparas, puertas y cubiertas de libros.

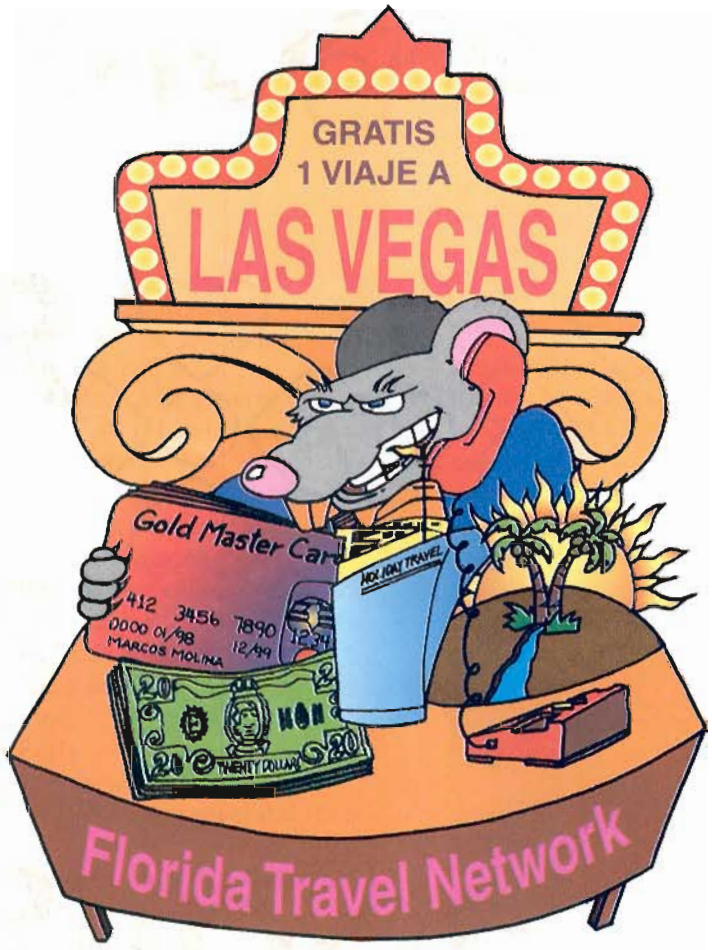
• También puede crear móviles o figuras colgantes, estampando divertidos personajes en cartón o cartulina, para colgarlos en ventanas, puertas o lámparas.



Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO

¡Alerta al consumidor!

Florida Travel Network



En 1997, PROFECO hizo del conocimiento del público los engaños de la empresa Florida Travel Network en perjuicio de los consumidores mexicanos. Esta empresa, que también opera con los nombres de Florida Travel, Design Travel, Florida Travel Networks, Sea Escape Cruise Lines, Caribe World Class y Florida, se localiza en Miami, Florida, E. U.

En 1997, **Florida Travel Network** se promovía enviando correspondencia a los consumidores mexicanos quienes, al comunicarse para pedir detalles, se veían en la necesidad de proporcionar el número de su tarjeta de crédito, en la cual posteriormente aparecían cargos. Ese mismo año esta empresa se hizo acreedora a varias quejas. Pero no obstante los esfuerzos realizados por PROFECO, no se obtuvieron resultados satisfactorios para el consumidor porque este prestador de servicios no tiene domicilio en nuestro país, lo cual dejaba en estado de indefensión a los ciudadanos mexicanos.

Actualmente **Florida Travel Network** anuncia en televisión por cable un viaje a Orlando, otro a las Bahamas y un crucero que tiene un costo de 598 dólares. Adicionalmente afirman que la persona que llame cuanto antes al 001-305-994-3632 recibirá como obsequio un viaje a Las Vegas. Cuando el consumidor interesado en este paquete se comunica para obtener más información lo presionan para que proporcione su nombre, teléfono, domicilio y número de tarjeta de crédito. El argumento que utilizan para convencer a la gente es que en caso de no facilitar dicha información no podrán sostener el precio de promoción y además el cliente perderá el paquete adicional a Las Vegas, es decir, el costo del viaje aumentaría de 598 a 1,250 dólares.

Tenga cuidado al contratar con **Florida Travel Network**, porque si llegara a tener algún problema con esta empresa, PROFECO no podrá actuar en su defensa.

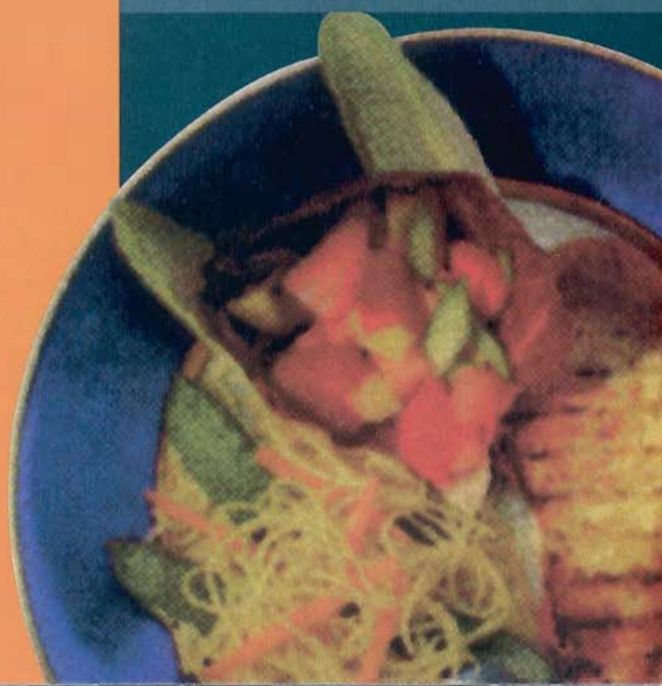
Fuente: Subprocuraduría de Servicios al Consumidor, PROFECO.

Calidad de

Hornos de microondas Hornos de microondas Hornos de microondas Hornos de microondas Hornos de

hornos de microondas

En la actualidad encontramos en el mercado hornos de microondas con más y mejores opciones de uso, eficientes y, sobre todo, fáciles de operar. Estos aparatos electrodomésticos se comercializan en un gran número de marcas y modelos, por ello en la Procuraduría Federal del Consumidor los analizamos para orientarlo en su compra.



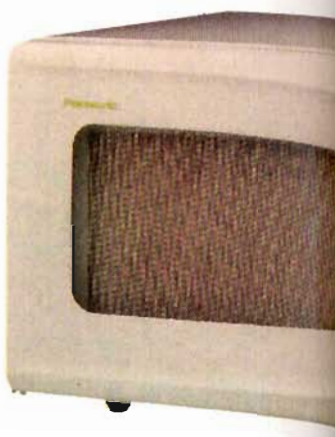
El estudio abarcó las siete marcas más representativas de hornos de microondas, en 33 modelos distintos, con capacidades de 0.6, 0.9, 1 y 1.6 pies cúbicos, incluyendo los que tienen dorador y convección.

Para analizar su calidad el estudio se basó en la normatividad vigente -NOM-001-SCFI-1993. «Aparatos electrodomésticos. Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica. Requisitos de seguridad y métodos de prueba por la aprobación tipo».

Descripción de pruebas

Información al consumidor. Se verificó que los equipos presentaran en partes visibles, que no sean fácilmente borrables, la siguiente información:

- Razón social del fabricante, marca registrada o ambos.
- Leyenda «Hecho en México» o, en su caso, país de origen.
- Marca y modelo.
- Símbolo de autorización para su fabricación, venta y uso (NOM).
- Tensión nominal en volts.
- Corriente nominal en amperes.
- Frecuencia de operación en hertz.
- Potencia nominal de consumo.
- Leyendas precautorias.



Recomendaciones de uso

- Antes que nada lea el manual del usuario para instalar y operar el horno adecuadamente, así evitará accidentes y que el aparato se dañe.
- Nunca introduzca recipientes metálicos o con filos o adornos dorados, pues podrían generar chispas durante el funcionamiento de su horno y reducir o acabar con la vida útil del aparato.
- El papel encerado, el plástico para cubrir los alimentos y los recipientes especiales para introducirse al horno de microondas por lo general presentan las leyendas *Microwave safe*, «Para uso en horno de microondas» o *Microwavable*.
- Si no sabe con certeza si un recipiente puede emplearse en su horno, lleve a cabo la siguiente prueba: agregue agua al recipiente en cuestión, introdúzcalo al horno y póngalo a funcionar durante un minuto: si el recipiente está más caliente que el agua u observa que durante la operación se produjeron chispas en el interior, ello es indicio de que no es apto para el horno de microondas.
- Evite calentar en su horno alimentos que vengan en recipientes sellados, porque podrían estallar.
- Para que las paredes interiores del horno no se salpiquen de grasa o residuos de alimentos, cubra los recipientes con tapas, papeles o plásticos, pero sin sellarlos.
- Nunca utilice su horno para secar

Instructivo y garantía.
Se verificó que cada una de las muestras incluyera su póliza de garantía y un instructivo de funcionamiento, los cuales deberán estar redactados en idioma español y especificar en forma clara la vigencia de la garantía, restricciones y alcances, así como las direcciones de los centros de atención donde podrá hacerse efectiva.

Acabados.
Se inspeccionó visualmente que las muestras no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes, tanto en el cuerpo como en la cavidad del horno, que representaran un riesgo para la integridad física de los usuarios.

Aspectos dimensionales.
Se revisó que cumplieran con las medidas especificadas en el manual del fabricante en lo referente a la capacidad nominal, la cual se comparó con el valor -señalado en centímetros cúbicos- marcado en la etiqueta.

Consumo de energía.
Se midió la cantidad de energía máxima (en KWh) que requiere el horno para funcionar durante dos minutos a máxima potencia.

Desviación de potencia.
Se analizó la diferencia del consumo de energía del horno -operando a máxima potencia-, con respecto a lo indicado por el fabricante en la etiqueta.

ropa o papeles, pues podría generar un incendio.

- Si cocina verduras (papas, jitomates, etcétera) o frutas enteras, perfórelas para permitir la salida del vapor que se genera al interior del alimento, de otra manera pueden estallar.

- En caso de que su horno no cuente con bloqueo de seguridad, para evitar que se dañe al encenderlo accidentalmente le recomendamos colocar una taza con agua en el interior mientras permanece apagado.

- Evite cocinar huevo en su cascarón, en caso de así requerirlo perfore el cascarón, así como la membrana interior y coloque el huevo en una base. De igual manera evite recalentar huevos cocidos, porque pueden explotar.

- Para descongelar alimentos no seleccione la potencia máxima del horno, asimismo procure voltear varias veces el alimento para evitar la cocción de éste sólo en algunas partes.

- Si calienta papillas u otros alimentos líquidos o semilíquidos mézclelos durante el proceso para lograr un calentamiento uniforme; de ser posible evite colocar el recipiente en el centro de la charola giratoria, pues ello reduce el tiempo de calentamiento.

Recomendaciones de compra

Al momento de adquirir un horno de microondas tenga en consideración:

- El espacio que destinará para instalarlo. En todo caso, en el mercado hay soportes especiales para hornos.
- La cantidad promedio de alimentos que cocinará (la capacidad interior de un horno puede ir desde 0.6 hasta 1.6 pies cúbicos, este último le permite cocinar un pavo de tamaño regular).
- Las funciones que realmente le serán útiles, por ejemplo, bloqueo de seguridad para niños, cocinado por etapas, reloj, tiempo para reposo, dorador, controles digitales o de perilla, dispositivo para obtener un calentamiento uniforme, charola giratoria o fija.
- Algunas compañías importadoras o distribuidoras ofrecen, en la compra del horno, adiestramiento para el uso correcto de este tipo de equipos.
- Prefiera los aparatos que le ofrecen manual de uso en idioma español (algunos cuentan incluso con sugerencias para una mejor operación, recetas, etcétera), así como la factura y la garantía por escrito, en español, la cual debe incluir periodo de vigencia, forma y lugar para hacerla efectiva.

Capacidad de descongelamiento.

Esta prueba consistió en descongelar 300 gramos de hielo durante un periodo de dos minutos, operando el horno en la función de descongelamiento automático. Al finalizar la prueba se midió la cantidad de agua descongelada y la energía consumida en la operación.

Velocidad de calentamiento.

Se vació medio litro de agua en un vaso de precipitados y se puso a calentar durante dos minutos a la máxima potencia. Se registraron los valores de temperatura del agua al inicio y al final de la prueba para conocer el grado de calentamiento del agua, así como la cantidad de energía consumida durante la operación. Los datos registrados en esta prueba también sirvieron para determinar la eficiencia del horno.

Seguridad eléctrica.

Se utilizó un medidor de alta resistencia a fin de medir el aislamiento eléctrico en megaohms. Si el aislamiento es grande se considera que existe una excelente protección para el usuario.

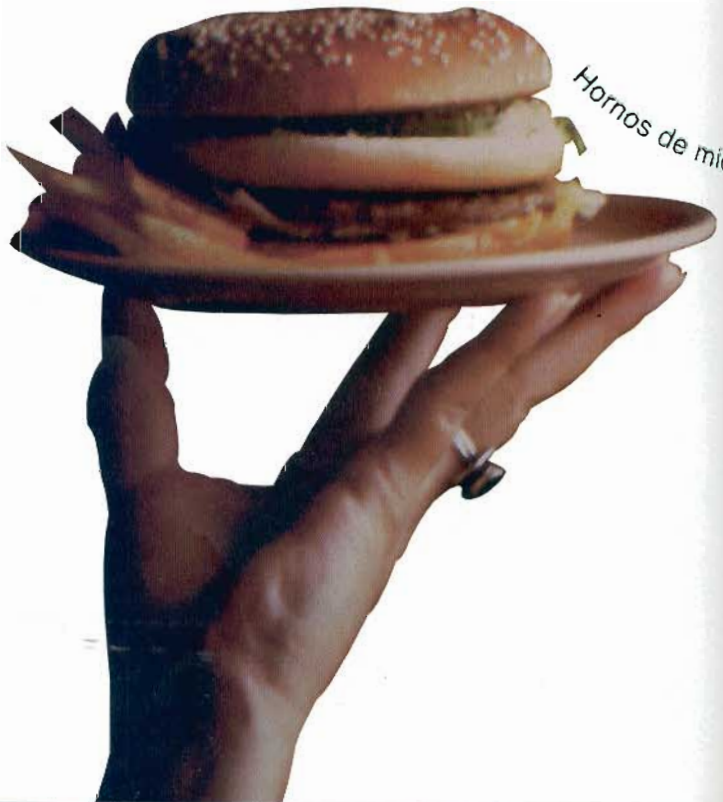
Además, en condiciones normales de operación se midieron las fugas de corriente por medio de una resistencia normalizada de acuerdo con la NOM-001-SCFI-1993.

Hermeticidad (fuga de microondas).

En el interior del horno se colocó un vaso de precipitados con medio litro de agua y se seleccionó la función de cocción alta durante dos minutos; se efectuó entonces la inspección con un medidor de fugas electromagnéticas -en recorridos verticales, horizontales y diagonales- alrededor del gabinete, la puerta, el tablero de controles, así como en las aberturas de ventilación para detectar posibles fugas de microondas.

Desconexión automática.

Dentro del horno se colocó un vaso de precipitados con medio litro de agua y se operó el aparato a la máxima potencia durante dos minutos. Antes de terminar el lapso establecido, tomando las medidas de seguridad pertinentes, se abrió la puerta en tres ocasiones para verificar que se interrumpiera el proceso de cocción, y detectar con un medidor de fugas de microondas cualquier anomalía.



Hornos de microo

Recomendaciones de limpieza y mantenimiento

- Siempre apague el horno y desconecte el cable de alimentación -desde el enchufe de la pared, sin jalarlo- antes de limpiarlo.
- Para limpiar su horno, vierta dos tazas de agua en un recipiente con capacidad de un litro y caliéntela a la máxima potencia durante cinco minutos o hasta que hierva, desconecte el aparato y deje reposar el agua dentro del horno durante dos minutos, retire el vapor de las paredes con un trapo limpio, seco y suave; si desea neutralizar los malos olores de su horno, añada el jugo de un limón al agua.
- Si hay salpicaduras de líquidos o alimentos adheridos a las paredes, límpielas con un paño húmedo y suave. Puede usar un limpiador suave si el horno está muy sucio. El uso de limpiadores abrasivos (como detergente en polvo) no es conveniente.
- La superficie exterior del horno puede limpiarse con un trapo húmedo; es importante evitar que el agua se filtre por las ranuras de ventilación.
- Si el panel de controles se moja, límpielo con un paño suave. No use detergentes fuertes o abrasivos.
- Cuando efectúe la limpieza del panel de controles mantenga la puerta del horno abierta para evitar que se active el funcionamiento en forma accidental. Después de limpiar el horno presione el botón *Stop/Reset* para limpiar la ventanilla indicadora.
- Si el vapor se acumula en el interior o alrededor de la puerta del horno, limpie con un paño suave. Esto puede suceder cuando el horno se opera en condiciones demasiado húmedas y no indica mal funcionamiento de la unidad.
- La bandeja de vidrio debe limpiarse frecuentemente, espere a que esté completamente fría antes de lavarla.
- El anillo del rodillo que permite que la bandeja o plato de vidrio gire se debe limpiar periódicamente. Lávelo con agua tibia jabonosa. Si hay grasa acumulada o difícil de remover use un detergente suave o un limpiador no abrasivo. Cuando saque la bandeja de vidrio para limpiarla debe evitar salpicar o derramar agua en el interior del horno.
- En caso de ser necesario, mande a reparar su horno sólo a centros de servicio autorizados para la marca y/o fabricante o importador de su equipo.

Eficiencia.

Conociendo los valores de velocidad de calentamiento y la cantidad de energía requerida en el proceso, expresada en kilowatts-hora, se determinaron las kilocalorías que el agua absorbió, así como las que empleó el aparato por consumo de energía eléctrica, estableciendo la relación kcal. absorbidas por el agua/ kcal. consumidas por el horno.

Los resultados parciales y la evaluación global obtenidos por cada modelo y marca de horno de microondas se muestran en las siguientes tablas. Los precios promedio que publicamos fueron investigados durante la segunda quincena de marzo de este año. Si usted requiere mayor información sobre el presente estudio lo invitamos a ponerse en contacto con la Coordinación de Investigación, llamando al teléfono 5-549-00-95 ó 5-549-04-95.

Fuente Coordinación General de Investigación, PROFECO

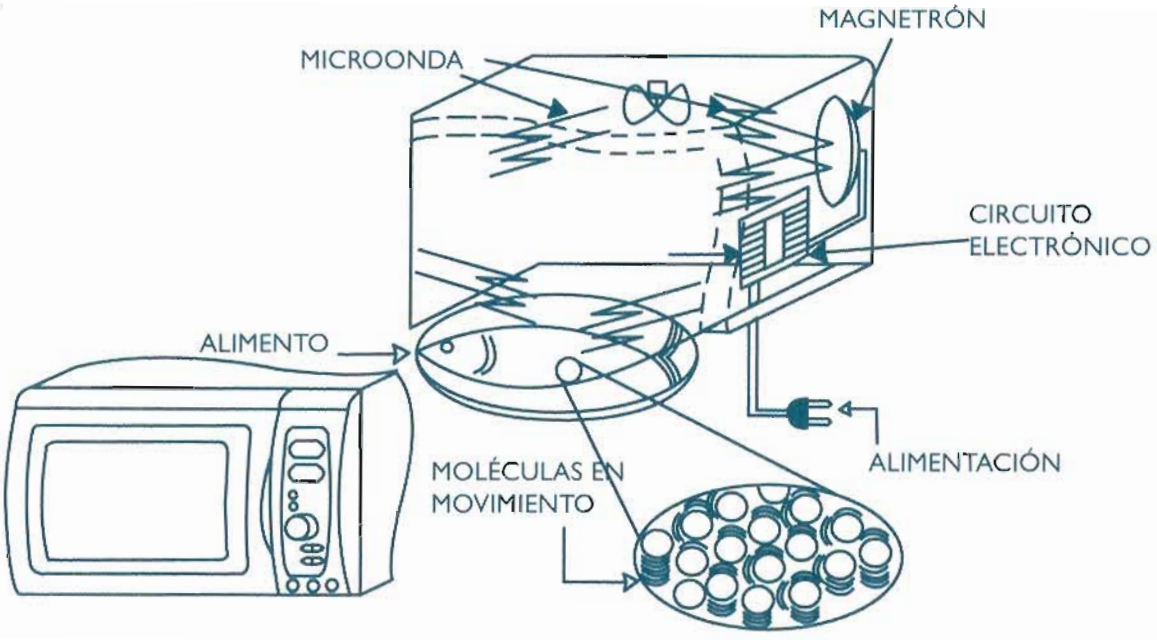
Excelente

Bueno

Regular

Deficiente

Cómo funciona el horno de microondas



Estos aparatos funcionan gracias a que la electricidad se convierte en energía de microondas al pasar por un tubo llamado «magnetrón», el cual emite ondas electromagnéticas de alta fecuencia similares a las ondas de radio.

Dichas ondas se diseminan, se transmiten o se absorben dentro del horno mediante un reflector, semejante a un ventilador: los alimentos las absorben; el papel, el vidrio y algunos plásticos las transmiten; y el metal las refleja.

Las microondas rebotan en la misma proporción en las paredes metálicas del horno, lo que permite cocinar el alimento de manera uniforme, mientras que en los hornos convencionales los alimentos se cuecen por el efecto del aire caliente que circula a su alrededor. Las microondas pasan a través de los recipientes y penetran en la comida, provocando que las moléculas en estado líquido vibren y choquen unas contra otras. Estas colisiones causan una fricción que genera calor, lo que permite que los alimentos se cocinen.

El recipiente en el que se colocan los alimentos dentro de un horno de microondas no se calienta porque es sólido y las microondas sólo hacen vibrar a las moléculas en estado líquido. La parte del recipiente que está en contacto con la comida sí se calienta, pero ese calor es sólo el que transmite el alimento.

Fuente: Cuadernos de nutrición, volumen 13, núm. 5, septiembre-octubre de 1990.

Recomendaciones de seguridad

- Para evitar alguna descompostura en su horno de microondas es recomendable contar con una línea de alimentación eléctrica exclusiva para este aparato. Se sugiere contratar los servicios de un electricista para acondicionar la instalación.
- Lea con detenimiento las instrucciones antes de usar el aparato.
- Siga al pie de la letra las precauciones específicas para evitar posibles exposiciones a la energía excesiva de microondas.
- No use el horno si éste ha sufrido un golpe en cualquiera de sus partes. En ese caso llévelo al servicio para que sea inspeccionado por personal técnico calificado.
- Por ningún motivo use químicos o sustancias que generen vapores corrosivos en este aparato. El horno está diseñado específicamente para calentar, cocer o cocinar alimentos.
- No lo opere si el cordón o la clavija están dañados, o si detecta cualquier mal funcionamiento.
- No cubra o bloquee las ranuras de ventilación del aparato.
- No lo use a la intemperie o cerca del agua, por ejemplo, del fregadero, en un sótano o piso mojado, cerca de una alberca, etcétera.
- No sumerja en agua el cordón ni la clavija.
- Mantenga el cordón alejado de las superficies calientes.
- Si observa que la puerta no cierra herméticamente o no se mantiene firme cuando está cerrada, llévelo de inmediato a reparar, pues la fuga de microondas es peligrosa.

Para reducir el riesgo de incendio en el interior del horno:

A. No cueza excesivamente los alimentos. Mantenga vigilado el aparato mientras funciona, especialmente si dentro hay materiales como papel, plástico u otro artículo inflamable.

B. Retire los alambres que se utilizan para cerrar bolsas de papel o de plástico antes de introducirlas al horno.

C. Si algún material del propio aparato se incendiara, mantenga la puerta del horno cerrada, apáguelo, desconéctelo y baje el interruptor de energía de su casa.

D. No use el horno para almacenar productos de papel, utensilios de cocina, ni alimentos.

Si el horno está instalado como parte de una cocina integral, observe las siguientes recomendaciones:

A. No opere ningún aparato que produzca calor cerca o debajo de su horno de microondas.

B. No monte la unidad encima o cerca del fregadero.

C. No coloque ningún objeto sobre el aparato, aun cuando esté apagado.

Hornos con capacidad menor a 0.6 pies cúbicos sin dorador

Marca	Modelo	País de origen	Garantía (años)	Capacidad aprox. medida (pies³)	Peso y dimensiones (kg)	Ancho (cm)	Prof. (cm)	Alto (cm)	Consumo de energía	Desempeño en la preparación de alimentos	Eficiencia	Seguridad eléctrica	Características	Precio ($)	Evaluación global
Daewoo	KOR-6185	Corea	1	0.6	11.40	46.50	31.50	27.50	☺	☺	☺	☺	b,d(5),h,j(35)	1,088.00	**84**
G. E.	JE 710 BA	China	1	0.6	11.82	48.40	33.00	28.00	☺	☺	☺	☺	d(1),h,j(15), e (opcional)	1,185.00	**84**
Sharp	R-200 BW	Tailandia	1	0.6	11.31	46.00	34.00	29.00	☺	☺	☺	☺	d(1),h,j(15)	1,663.00	**80**
Samsung	MW 4592W	Corea	1	0.6	12.10	49.00	36.00	27.00	☺	☺	☺	☺	d(10),f(7),g,h,i, j(99),k	1,999.00	**80**

Atributos
a = Menú en español
b = Teclado en español
c = Selección de peso del alimento en gramos o kilogramos
d(XX) = Número de niveles de potencia
e = Programado del cocinado en varias etapas
f(XX) = Número de cocinados de uno o dos toques
g = Cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto
h = Bloqueo de seguridad para niños
i = Extracción de vapores después del cocinado
j(XX) = Numero máximo de minutos del timer
k = Programa autodemostrativo del funcionamiento del horno
l = Dorador con resistencias de cuarzo
m = Dorador con resistencias de alambre

Accesorios
A = Cacerola
B = Rosticero
C = Parrilla
D = Termometro
E = Kit para empotrar

Daewoo KOR-6185 84 Puntos $ 1,088.00

Horno de microondas con temporizador electronico de perilla. Su plato giratorio tiene un diámetro de 25.5 cm. Presenta capacidad medida aproximada de 0.57 pies cúbicos. La longitud de su cable es de 1.17 m.

Dimensiones externas: Ancho 46.5 cm x Profundidad 31.5 cm x Alto 27.5 cm
Dimensiones internas Ancho 29.0 cm x Profundidad 28.0 cm x Alto 19.8 cm

País de origen: Corea
Garantía: No especifica

Ventajas: Presenta teclado en español, bloqueo de seguridad para niños, un temporizador de 35 minutos y cinco niveles de potencia, obtuvo calificación de excelente en el consumo de energía, la eficiencia y la seguridad eléctrica
Desventajas: Presentó ligera inefectividad en la preparación de alimentos.

General Electric JE710BA 84 Puntos $ 1,185.00

Horno de microondas con temporizador electrónico de perilla. Teclado y menú en inglés. Su plato giratorio tiene un diámetro de 25 cm. Presenta capacidad medida aproximada de 0.60 pies cúbicos, la longitud de su cable es de 1.33 m.

Dimensiones externas: Ancho 48.4 cm x Profundidad 33 cm x Alto 28 cm
Dimensiones internas: Ancho 29.9 cm x Profundidad 29 cm x Alto 19.5 cm

País de origen: China
Garantía: 1 año

Ventajas: Presenta bloqueo de seguridad para niños, un temporizador de 15 minutos y se puede adquirir por separado un kit para empotrarlo, calificó con excelente en el consumo de energía, la eficiencia y la seguridad eléctrica
Desventajas: Presentó ligera inefectividad en la preparación de alimentos.

Sharp Carousel R-200BW 80 Puntos $ 1,663.00

Horno de microondas con temporizador electrónico de perilla. Teclado y menú en inglés. Su plato giratorio tiene un diámetro de 29.5 cm. Presenta capacidad indicada de 0.7 pies cúbicos y una capacidad medida aproximada de 0.62 pies cúbicos, la longitud de su cable es de 1.09 m. Presenta sistema de descongelamiento.
Dimensiones externas: Ancho 46.0 cm x Profundidad 34.0 cm x Alto 29.0 cm
Dimensiones internas: Ancho 30.0 cm x Profundidad 29.2 cm x Alto 20.2 cm
País de origen: Tailandia
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta bloqueo de seguridad para niños, un temporizador de 15 minutos y obtuvo calificación de excelente en el consumo de energía y la seguridad eléctrica.
Desventajas: Sólo presenta un nivel de potencia. Mostró ligera inefectividad en la preparación de alimentos y una ligera desviación en su eficiencia (relación entre el consumo de energía y la capacidad de preparación de los alimentos)

Samsung **MW 4592W** **80 Puntos** **$ 1,999.00**

Horno de microondas con temporizador electrónico digital. Teclado y menú en inglés. Su plato giratorio tiene un diámetro de 29.0 cm. Presenta capacidad medida aproximada de 0.56 pies cúbicos, su *display* electrónico es de 13 segmentos, la longitud del cable es de 1.12 m. Tiene sistema de descongelado automático por peso.
Dimensiones externas: Ancho 49.0 cm x Profundidad 36.0 cm x Alto 27.0 cm
Dimensiones internas: Ancho 30.2 cm x Profundidad 29.2 cm x Alto 18.0 cm
País de origen: Corea
Garantía: 1 año en sus partes y 8 años en su magnetron
Ventajas: Presenta 10 niveles de potencia, siete cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante un minuto, bloqueo de seguridad para niños, extracción de vapores después del cocinado, un *timer* de 99 minutos y programa autodemostrativo del funcionamiento del horno. Calificó excelente en consumo de energía y en seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó ligera ineficividad en la preparación de alimentos y una ligera desviación en su eficiencia (relación entre el consumo de energía y la capacidad de preparación de los alimentos).

Hornos con capacidad de 0.7 a 1 pie cúbico con dorador

Marca	Modelo	País de origen	Garantía (años)	Capacidad aprox. medida (pies³)	Peso y dimensiones				Consumo de energía	Desempeño en la preparación de alimentos	Eficiencia	Seguridad eléctrica	Características	Precio ($)	Evaluación global
					(kg)	Ancho (cm)	Prof. (cm)	Alto (cm)							
Panasonic	NN-G697WA	E. U.	2	1.0	16.92	55.60	45.30	30.70					a,b,c,d(6),f(7),g, h,j(99),l	3,655.00	**93**
Samsung	MG6876W	Corea	2	1.0	23.00	54.70	41.27	35.40					d(10),f(11),g,h, j(99),m,C	4,925.00	**91**
Samsung	MC6566W	Corea	2	1.0	22.04	54.70	48.40	33.70					d(10),e,f(6),g,h, j(99),m	4,689.00	**84**
Daewoo	KOG-211M	Corea	1	1.0	17.15	56.20	37.50	31.00					a,b,c,d(10),f(8), g,h,j(99),m	3,200.00	**80**

Panasonic **The Genius NN-G697WA** **93 Puntos** **$ 3,655.00**

Horno de microondas con temporizador electrónico digital. Teclado y menú en español. Su plato giratorio tiene un diámetro de 36 cm. Presenta capacidad indicada de 1.1 pies cúbicos y una capacidad medida aproximada de 1.03 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de 14 segmentos, la longitud de su cable es de 1.10 m. Presenta sistema de descongelado automático por peso y dorador de cuarzo.

Dimensiones externas: Ancho 55.6 cm x Profundidad 45.3 cm x Alto 30.7 cm
Dimensiones internas: Ancho 37.3 cm x Profundidad 36.7 cm x Alto 21.3 cm
País de origen: E. U.
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta menú y teclado en español, selección de peso del alimento en gramos o kilogramos, seis niveles de potencia, siete cocinados de uno a dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto. Bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos. Calificó excelente en el desempeño en la preparación de alimentos, la eficiencia y la seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó un aprovechamiento de energía que no llegó a ser el óptimo.

Samsung **Elevation Wave MG-6876W** **91 Puntos** **$ 4,925.00**

Horno de microondas con dorador y asador. Su temporizador es de perilla electrónica que activa cualquier función. Presenta sistema de autoelevación SAE, con plato giratorio de cerámica, el cual tiene un diámetro de 33.8 cm, este accesorio se encuentra elevado para lograr una cocción pareja, ya que las microondas penetran por debajo del plato. Teclado, perilla y menú en inglés. Presenta capacidad indicada de 1.1 pies cúbicos y su capacidad medida aproximada es de 0.97 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de siete segmentos. La longitud de su cable es de 1.13 m.

Dimensiones externas: Ancho 54.7 cm x Profundidad 41.2 cm x Alto 35.4 cm
Dimensiones internas: Ancho 35.7 cm x Profundidad 34.6 cm x Alto 22.3 cm

País de origen: Corea
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta 10 niveles de potencia, 11 cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante un minuto, bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos, dorador con resistencias de alambre y parrilla. Obtuvo calificación de excelente en el consumo de energía, la eficiencia y la seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó ligera ineficividad en la preparación de alimentos.

Samsung **MC6566W** **84 Puntos** **$ 4,689.00**

Horno de microondas con temporizador electrónico digital, teclado y menú en inglés, su plato giratorio tiene un diámetro de 34.5 cm. Presenta capacidad indicada de 1.1 pies cúbicos y la capacidad medida aproximada es de 0.97 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de 14 segmentos. La longitud de su cable es de 1.43 cm. Presenta dorador, asador y combinado. Tiene sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 54.7 cm x Profundidad 48.4 cm x Alto 33.7 cm
Dimensiones internas: Ancho 35.7 cm x Profundidad 34.7 cm x Alto 22.2 cm
País de origen: Corea
Garantía: 2 años
Ventajas: Presenta 10 niveles de potencia, programado de la cocción en varias etapas, seis cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante un minuto, bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos y dorador con resistencia de alambre. Calificó excelente en seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó ligera inefectividad en la preparación de alimentos, ligera desviación en su eficiencia (relación entre el consumo de energía y la capacidad de preparación de los alimentos) y un gasto importante de energía.

Daewoo **Grill KOG-211M** **80 Puntos** **$ 2,200.00**

Horno de microondas con dorador y temporizador electrónico digital, teclado y menú es español. Su plato giratorio tiene un diámetro de 32.05 cm. Presenta capacidad medida aproximada de 0.99 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de siete segmentos. La longitud de su cable es de 1.33 m. Tiene sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 56.2 cm x Profundidad 37.5 cm x Alto 31.0 cm
Dimensiones internas: Ancho 37.3 cm x Profundidad 34.0 cm x Alto 22.1 cm
País de origen: Corea
Garantía: No especifica
Ventajas: Presenta menú y teclado en español, selección de peso del alimento en gramos o kilogramos, 10 niveles de potencia, ocho cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos, bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos y dorador con resistencia de alambre. Calificó excelente en el consumo de energía y en seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó ligera inefectividad en la preparación de alimentos e inconsistencia en su eficiencia (relación entre el consumo de energía y la capacidad de preparación de los alimentos).

Hornos con capacidad de 0.7 a 1 pie cúbico sin dorador

Marca	Modelo	País de origen	Garantía (años)	Capacidad aprox. medida (pies³)	Peso y dimensiones (kg)	Ancho (cm)	Prof. (cm)	Alto (cm)	Consumo de energía	Desempeño en la preparación de alimentos	Eficiencia	Seguridad eléctrica	Características	Precio ($)	Evaluación global
LG	MS-108XD	Corea	2	0.9	15.90	53.10	39.70	31.40	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	a,b,c,d(10),f(6),g,h,j(99),k	2,121.00	**99**
Sanyo	EM-4718W	Singapur	1	0.8	15.92	52.50	41.60	28.60	Bueno	Excelente	Excelente	Excelente	b,d(10),e,f(7),h,i,j(99)	1,899.00	**95**
Samsung	MW 5592W	Corea	1	0.8	15.00	52.00	38.50	30.00	Regular	Excelente	Excelente	Excelente	d(10),f(12),g,h,i,j(99),k	1,390.00	**92**
G. E.	JE 1235 WW	Corea	1	1.0	16.68	56.60	39.70	31.00	Excelente	Bueno	Regular	Excelente	d(10),e,f(7),g,h,j(99)	2,133.00	**84**
Daewoo	KOR-128M	Corea	1	1.0	16.75	56.50	38.30	30.90	Excelente	Bueno	Regular	Excelente	a,b,c,d(10),e,f(11),g,h	1,531.00	**84**
Panasonic	NN-S458L	E. U.	2	0.8	15.40	51.10	36.50	30.90	Bueno	Bueno	Bueno	Excelente	a,b,c,d(6),f(8),g,h,j(99)	2,026.00	**82**
Daewoo	KOR-816T	Corea	1	0.7	14.10	49.60	36.00	28.80	Excelente	Bueno	Regular	Excelente	a,b,c,d(5),f(5),g,h,j(60)	1,520.00	**80**

Excelente
Bueno
Regular
Deficiente

Atributos
a = Menú en español
b = Teclado en español
c = Selección de peso del alimento en gramos o kilogramos
d(XX) = Número de niveles de potencia
e = Programado del cocinado en varias etapas
f(XX) = Número de cocinados de uno o dos toques
g = Cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto
h = Bloqueo de seguridad para niños
i = Extracción de vapores después del cocinado
j(XX) = Número máximo de minutos del *timer*
k = Programa autodemostrativo del funcionamiento del horno
l = Dorador con resistencias de cuarzo
m = Dorador con resistencias de alambre

Accesorios
A = Cacerola
B = Rostícero
C = Parrilla
D = Termómetro
E = Kit para empotrar

LG — Multihondas MS-108XD — 99 Puntos — $ 2,121.00

Horno de microondas con temporizador electronico digital Su plato giratorio tiene un diámetro de 28.5 cm Presenta capacidad medida aproximada de 0.91 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de siete segmentos, la longitud de su cable es de 1.00 m. Tiene sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 53.1 cm x Profundidad 39.7 cm x Alto 31.4 cm
Dimensiones internas: Ancho 34.6 cm x Profundidad 34.2 cm x Alto 21 9 cm

País de origen: Corea
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta menu y teclado en español, seleccion de peso del alimento en gramos o kilogramos. 10 niveles de potencia, seis cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a maxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos y programa autodemostrativo del funcionamiento del horno Calificó excelente en todas las pruebas: consumo de energia, desempeño en la preparación de alimentos, eficiencia y seguridad eléctrica.
Desventajas: Ninguna.

Sanyo — Super Showerwave EM-4718W — 95 Puntos — $ 1,899.00

Horno de microondas con temporizador electrónico digital, su plato giratorio tiene un diámetro de 31.9 cm Presenta capacidad indicada de 1.1 pies cúbicos y una capacidad medida aproximada de 0 79 pies cubicos. El *display* electrónico es de siete segmentos, la longitud de su cable es de 1.08 m. Tiene sistema de descongelado automático por peso y otro de divergencia de ondas.

Dimensiones externas: Ancho 52.5 cm x Profundidad 41 6 cm x Alto 28.6 cm
Dimensiones internas: Ancho 34 8 cm x Profundidad 32.2 cm x Alto 18.8 cm

País de origen: Singapur
Garantía: 1 año

Ventajas: Presenta teclado en español, 10 niveles de potencia, programado del cocinado en varias etapas, siete cocinados de uno o dos toques, bloqueo de seguridad para niños, extracción de vapores después del cocinado y temporizador de 99 minutos. Calificó excelente en el desempeño en la preparación de alimentos, en eficiencia y en seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó un aprovechamiento de energía que no llegó a ser el optimo.

Samsung — MW5592W — 92 Puntos — $ 1,390.00

Horno de microondas con temporizador electrónico digital. Teclado y menú en inglés Su plato giratorio tiene un diametro de 31.8 cm, la longitud del cable es de 1.12 m. Presenta capacidad medida aproximada de 0.78 pies cúbicos Su *display* electrónico es de 13 segmentos. Tiene sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 52 0 cm x Profundidad 38 5 cm x Alto 30.0 cm
Dimensiones internas: Ancho 33 0 cm x Profundidad 32.0 cm x Alto 21 0 cm

País de origen: Corea
Garantía: 1 año en sus partes y 8 años en su magnetrón.

Ventajas: Presenta 10 niveles de potencia, 12 cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante un minuto, bloqueo de seguridad para niños, extracción de vapores despues del cocinado, temporizador de 99 minutos y programa autodemostrativo del funcionamiento del horno. Calificó excelente en el desempeño en la preparación de alimentos, la eficiencia y la seguridad eléctrica
Desventajas: Presentó un gasto de energia importante

General Electric JE-1235WW 84 Puntos $ 2,133.00

Horno de microondas con temporizador electrónico digital. Teclado y menú en inglés. Su plato giratorio tiene un diámetro de 32.5 cm. Presenta capacidad medida aproximada de 0.99 pies cúbicos, su *display* electrónico es de nueve segmentos, la longitud de su cable es de 1.10 m. Tiene sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 56 6 cm x Profundidad 39.7 cm x Alto 31.0 cm
Dimensiones internas: Ancho 37.2 cm x Profundidad 34.0 cm x Alto 22.1 cm

País de origen: Corea
Garantía: 1 año

Ventajas: Presenta 10 niveles de potencia, programado del cocinado en varias etapas, siete cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños y temporizador de 99 minutos. Calificó excelente en el consumo de energía y en seguridad eléctrica. Obtuvo calificación de bueno en la prueba de desempeño en la preparación de alimentos.
Desventajas: Presentó inconsistencia en su eficiencia (relación entre el consumo de energía y la capacidad de preparación de los alimentos).

Daewoo KOR-128M 84 Puntos $ 1,531.00

Horno de microondas con temporizador electrónico digital. Su plato giratorio tiene un diámetro de 32 cm, presenta capacidad medida aproximada de 0.99 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de siete segmentos, la longitud de su cable es de 1 30 m Tiene sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 56.5 cm x Profundidad 38.3 cm x Alto 30 9 cm
Dimensiones internas: Ancho 37.5 cm x Profundidad 34.0 cm x Alto 22 1 cm

País de origen: Corea
Garantía: 1 año

Ventajas: Presenta menú y teclado en español, seleccion de peso del alimento en gramos o kilogramos, 10 niveles de potencia, programado del cocinado en varias etapas, 11 cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto y bloqueo de seguridad para niños. Obtuvo calificación de excelente en consumo de energía y en seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó ligera inefectividad en la preparación de alimentos e inconsistencia en su eficiencia (relación entre el consumo de energía y la capacidad de preparación de los alimentos).

Panasonic NN-5458L 82 Puntos $ 2,026.00

Horno de microondas con temporizador electrónico digital. Su plato giratorio tiene un diámetro de 31.5 cm, con capacidad indicada de 1.0 pies cúbicos y una capacidad medida aproximada de 0.75 pies cúbicos, con *display* electrónico de siete segmentos y la longitud de su cable es de 1 03 m. Presenta sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 51.1 cm x Profundidad 36.5 cm x Alto 30 9 cm
Dimensiones internas: Ancho 33 0 cm x Profundidad 30.1 cm x Alto 21.5 cm

País de origen: E. U.
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta menú y teclado en español, selección de peso del alimento en gramos o kilogramos, seis niveles de potencia, ocho cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños y temporizador de 99 minutos. Calificó excelente en seguridad eléctrica
Desventajas: Presentó un aprovechamiento de energía que no llegó a ser el óptimo, una ligera inefectividad en la preparación de alimentos, así como una ligera desviación en su eficiencia (relación entre el consumo de energía y la capacidad de preparación de los alimentos).

Daewoo Edition -I KOR-816T 80 Puntos $ 1,520.00

Horno de microondas con temporizador electrónico de perilla. Su plato giratorio tiene un diámetro de 28.5 cm. Presenta capacidad medida aproximada de 0.74 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de siete segmentos, la longitud de su cable es de 1.18 m Tiene sistema de descongelado automático por peso

Dimensiones externas: Ancho 49.6 cm x Profundidad 36.0 cm x Alto 28.8 cm
Dimensiones internas: Ancho 32.0 cm x Profundidad 31.0 cm x Alto 21 2 cm

País de origen: Corea
Garantía: No especifica

Ventajas: Presenta menú y teclado en español, selección de peso del alimento en gramos o kilogramos, cinco niveles de potencia, cinco cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños y temporizador de 60 minutos. Calificó excelente en el consumo de energía y seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó ligera inefectividad en la preparación de alimentos e inconsistencia en su eficiencia (relación entre el consumo de energía y la capacidad de preparacion de los alimentos).

Hornos con capacidad de 1.1 a 1.2 pies cúbicos sin dorador

Marcaa	Modelo	País de origen	Garantía (años)	Capacidad aprox. medida (pies³)	Peso y dimensiones				Consumo de energía	Desempeño en la preparación de alimentos	Eficiencia	Seguridad eléctrica	Características	Precio ($)	Evaluación global
					(kg)	Ancho (cm)	Prof. (cm)	Alto (cm)							
LG	MS-138XD	Corea	2	1.1	17.35	55.70	43.00	31.60					a,b,c,d(10),f(6), g,h,j(99),k	2,279.00	96
LG	MS-158XD	Corea	2	1.2	18.30	57.70	41.30	34.30					a,b,c,d(10),f(6), g,h,j(99),k	2,999.00	93
Samsung	MW 7592W	Corea	1	1.2	16.10	56.00	43.00	31.00					d(10)e,f(12),g,h,i, j(99),k	1,790.00	92
Sharp	R-407 BRM	E. U.	2	1.1	16.12	55.20	44.30	31.10					a,b,c,d(10)e,f(8), g,h,j(99)	1,882.00	92
Sharp	R-437 BWM	E. U.	2	1.1	16.15	55.70	44.10	31.40					a,b,c,d(10),f(12), g,h,j(99),k	2,541.67	92
G. E.	JE 835 WW	Corea	1	1.2	14.00	49.60	37.80	29.00					d(10)e,f(8),g,h, j(99)	1,999.00	79

Atributos
a = Menu en español
b = Teclado en español
c = Selección de peso del alimento en gramos o kilogramos
d(XX) = Número de niveles de potencia
e = Programado del cocinado en varias etapas
f(XX) = Numero de cocinados de uno o dos toques
g = Cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto
h = Bloqueo de seguridad para niños
i = Extraccion de vapores después del cocinado
j(XX) = Numero máximo de minutos del *timer*
k = Programa autodemostrativo del funcionamiento del horno
l = Dorador con resistencias de cuarzo
m = Dorador con resistencias de alambre

Accesorios
A = Cacerola
B = Rosticero
C = Parrilla
D = Termometro
E = *Kit* para empotrar

Excelente
Bueno
Regular
Deficiente

LG Multiondas MS-138XD 96 Puntos $ 2,279.00

Horno de microondas con temporizador electrónico digital. Su plato giratorio tiene un diametro de 32 cm, presenta capacidad medida aproximada de 1.07 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de siete segmentos, la longitud de su cable es de 1 03 m Tiene sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 55 7 cm x Profundidad 43.0 cm x Alto 31.6 cm
Dimensiones internas: Ancho 37.3 cm x Profundidad 37.5 cm x Alto 21.7 cm
País de origen: Corea
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta menú y teclado en español, selección de peso del alimento en gramos o kilogramos, 10 niveles de potencia, seis cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos y programa autodemostrativo del funcionamiento del horno. Calificó excelente en el desempeño en la preparación de alimentos, en eficiencia y en seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó un gasto de energía importante.

LG Multiondas MS-158XD 93 Puntos $ 2,999.00

Horno de microondas con temporizador electrónico digital Su plato giratorio tiene un diámetro de 32 cm, presenta capacidad medida aproximada de 1.24 pies cúbicos Su *display* electrónico es de siete segmentos, la longitud de su cable es de 1.03 m Tiene sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 57.7 cm x Profundidad 41.3 cm x Alto 34.3 cm
Dimensiones internas: Ancho 39 0 cm x Profundidad 36 6 cm x Alto 24.6 cm

País de origen: Corea
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta menú y teclado en español, seleccion de peso del alimento en gramos o kilogramos. 10 niveles de potencia, seis cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a maxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos y programa autodemostrativo del funcionamiento del horno Califico excelente en eficiencia y en seguridad electrica.
Desventajas: Presentó un aprovechamiento de energia que no llego a ser óptimo y una ligera inefectividad en la preparación de alimentos

Samsung MW7592W 92 Puntos $ 1,790.00

Horno de microondas con temporizador electrónico digital. Teclado y menú en inglés. Su plato giratorio tiene un diámetro de 36 0 cm, la longitud del cable es de 1 12 m Presenta capacidad indicada de 1.3 pies cubicos y una capacidad medida aproximada de 1 24 pies cúbicos Su *display* electrónico es de 13 segmentos. Tiene sistema de descongelado automático por peso

Dimensiones externas: Ancho 56.0 cm x Profundidad 43 0 cm x Alto 31 0 cm
Dimensiones internas: Ancho 37.0 cm x Profundidad 36.5 cm x Alto 26 0 cm
País de origen: Corea
Garantía: 1 año en sus partes y 8 años en su magnetrón

Ventajas: Presenta 10 niveles de potencia, 12 cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante un minuto, bloqueo de seguridad para niños, extracción de vapores después del cocinado, temporizador de 99 minutos y programa autodemostrativo del funcionamiento del horno Calificó excelente en el desempeño en la preparacion de alimentos, la eficiencia y la seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó un gasto de energía importante

Sharp — Carousel R-407 BRM — 92 Puntos — $ 1,882.00

Horno de microondas con temporizador electrónico digital Su plato giratorio tiene un diámetro de 38 cm, presenta capacidad indicada de 1.3 pies cúbicos y una capacidad medida aproximada de 1.09 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de siete segmentos, la longitud de su cable es de 1.17 m Presenta sistema de descongelamiento.

Dimensiones externas: Ancho 55.2 cm x Profundidad 44.3.0 cm x Alto 31.1 cm
Dimensiones internas: Ancho 37.6 cm x Profundidad 40 5 cm x Alto 21.3 cm
País de origen: E. U.
Garantía: 2 años
Ventajas: Presenta menú y teclado en español, selección de peso del alimento en gramos o kilogramos, 10 niveles de potencia, ocho cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños y temporizador de 99 minutos. Calificó como excelente en el desempeño en la preparación de alimentos y en seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó una ligera desviación en su eficiencia (relación entre el consumo de energía y la capacidad de preparación de los alimentos) y un gasto de energía importante.

Sharp — Carousel R-437 BWM — 92 Puntos — $ 2,541.67

Horno de microondas con temporizador electrónico digital Su plato giratorio tiene un diámetro de 36 cm, con capacidad indicada de 1.3 pies cúbicos y una capacidad medida aproximada de 1.08 pies cúbicos, tiene *display* electrónico de 13 segmentos y la longitud de su cable es de 1 1 m. Presenta sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 55 0 cm x Profundidad 44.0 cm x Alto 31.0 cm
Dimensiones internas: Ancho 37.6 cm x Profundidad 40.7 cm x Alto 21.5 cm
País de origen: E. U.
Garantía: 2 años
Ventajas: Presenta teclas de sensor, selección de lenguaje inglés-español, menú y teclado en español, selección de peso del alimento en gramos o kilogramos, 10 niveles de potencia, 11 cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos y programa autodemostrativo del funcionamiento del horno. Calificó excelente en el desempeño en la preparación de alimentos y en seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó ligera desviación en su eficiencia (relación entre el consumo de energía y la capacidad de preparación de los alimentos) y un gasto de energía importante.

General Electric — JE-835WW — 79 Puntos — $ 1,999.00

Horno de microondas con temporizador electronico digital. Teclado y menu en inglés Su plato giratorio tiene un diámetro de 28.5 cm, con capacidad medida aproximada de 1.17 pies cúbicos, con *display* electrónico de nueve segmentos. Presenta sistema de descongelado automático por peso

Dimensiones externas: Ancho 49 6 cm x Profundidad 37.8 cm x Alto 29.0 cm
Dimensiones internas: Ancho 39 9 cm x Profundidad 31.0 cm x Alto 21.3 cm

País de origen: Corea
Garantía: 1 año

Ventajas: Presenta 10 niveles de potencia, ocho cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños y temporizador de 99 minutos. Califico excelente en seguridad eléctrica
Desventajas: Presentó un aprovechamiento de energía que no llegó a ser el óptimo y una ligera inefectividad en la preparación de alimentos.

Hornos con capacidad de 1 a 1.2 pies cúbicos con dorador

Marca	Modelo	País de origen	Garantía (años)	Capacidad aprox. medida (pies³)	Peso y dimensiones (kg)	Ancho (cm)	Prof. (cm)	Alto (cm)	Consumo de energía	Desempeño en la preparación de alimentos	Eficiencia	Seguridad eléctrica	Características	Precio ($)	Evaluación global
LG	MH-745HD	Corea	2	1.1	19.20	55.60	44.20	32.60					c,d(1),f(7),g,h, j(99),m,B,C	4,644.00	96
Samsung	MB6774W	Corea	2	1.1	19.55	55.70	43.80	31.10					d(10),f(7),g,h,i, j(99),l	2,717.00	93
LG	MB-358MD	Corea	2	1.2	18.40	58.50	41.30	33.70					a,b,c,d(10),f(6), g,h,j(99),k,l,C	3,420.00	89

LG Multiondas MH-745 HD 96 Puntos $ 4,644.00

Horno de microondas con temporizador electrónico de perilla. Teclado y menú en inglés/español Su plato giratorio tiene un diámetro de 32 cm Presenta capacidad medida aproximada de 1.07 pies cubicos. Su *display* electrónico es de siete segmentos, la longitud de su cable es de 1 00 m. Tiene sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 55 6 cm x Profundidad 44.2 cm x Alto 32 6 cm
Dimensiones internas: Ancho 37.3 cm x Profundidad 57.5 cm x Alto 21.7 cm

País de origen: Corea
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta selección de peso del alimento en gramos o kilogramos, siete cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos y dorador con resistencias de alambre. Incluye rosticero y parrilla. Calificó excelente en el desempeño en la preparación de alimentos, la eficiencia y la seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó un gasto de energía importante y sólo un nivel de potencia

Samsung MB6774W 93 Puntos $ 2,717.00

Horno de microondas con dorador y temporizador electrónico digital Su plato giratorio tiene un diámetro de 36 0 cm. Presenta capacidad aproximada de 1.08 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de 14 segmentos, la longitud de su cable es de 1.13 m Tiene sistema de descongelado automático por peso, teclado y menú en inglés

Dimensiones externas: Ancho 55.7 cm x Profundidad 43.8 cm x Alto 31 1 cm
Dimensiones internas: Ancho 37.0 cm x Profundidad 36.4 cm x Alto 22.7 cm

País de origen: Corea
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta 10 niveles de potencia, siete cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, extracción de vapores después del cocinado, temporizador de 99 minutos y dorador con resistencia de cuarzo. Calificó excelente en el desempeño en la preparacion de alimentos, la eficiencia y la seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó un gasto de energía importante.

ndas Hornos de microondas Hornos de microondas Hornos de microondas Hornos de microondas Hornos de microondas Hornos de micro

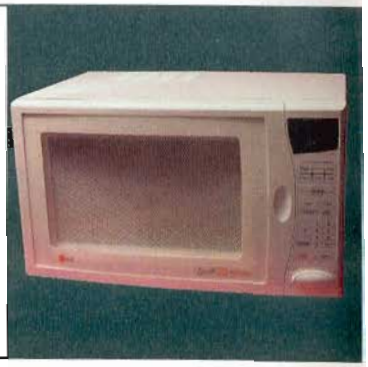
LG Grill Multiondas MB-358MD 89 Puntos $ 3,420.00

Horno de microondas con temporizador electrónico digital. Su plato giratorio tiene un diámetro de 32 cm. Presenta capacidad medida aproximada de 1.23 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de 14 segmentos, la longitud de su cable es de 1.00 m. Tiene sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 58.5 cm x Profundidad 41.3 cm x Alto 33.7 cm
Dimensiones internas: Ancho 39.0 cm x Profundidad 36.6 cm x Alto 24.5 cm

País de origen: Corea
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta menú y teclado en español, selección de peso del alimento en gramos o kilogramos, 10 niveles de potencia, seis cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos, programa autodemostrativo del funcionamiento del horno, dorador con resistencia de cuarzo, incluye parrilla. Calificó excelente en eficiencia y en seguridad eléctrica.
Desventajas: Presento un aprovechamiento de energía que no llegó a ser el óptimo y un buen desempeño en la preparación de alimentos



Hornos con capacidad mayor a 1.2 pies cúbicos sin dorador

Marca	Modelo	País de origen	Garantía (años)	Capacidad aprox. medida (pies³)	Peso y dimensiones (kg)	Ancho (cm)	Prof. (cm)	Alto (cm)	Consumo de energía	Desempeño en la preparación de alimentos	Eficiencia	Seguridad eléctrica	Características	Precio ($)	Evaluación global
LG	MS-197XD	Corea	2	1.6	19.58	60.60	48.00	34.50	Regular	Excelente	Excelente	Excelente	a,b,c,d(10),f(6),g,h,j(99),k	3,113.00	96
Daewoo	KOR-161H	Corea	1	1.3	18.20	59.00	42.00	33.70	Bueno	Excelente	Excelente	Excelente	a,b,c,d(10),h,j(99),A	2,999.00	90
Sanyo	EM-8418W	Singapur	1	1.4	18.82	59.60	44.80	36.00	Bueno	Excelente	Bueno	Excelente	b,d(10),e,f(7),h,i,j(99)	2,399.00	90
Sharp	R-530 BS	E. U.	2	1.5	20.46	60.90	48.80	33.20	Bueno	Excelente	Bueno	Excelente	d(10),f(11),g,h,j(99),k	4,325.00	89
G. E.	JE 1640 WA	Corea	1	1.4	24.70	60.20	44.60	33.40	Regular	Bueno	Bueno	Excelente	d(10),e,f(5),g,h,i,j(99)	2,255.00	84

Atributos
a = Menú en español
b = Teclado en español
c = Selección de peso del alimento en gramos o kilogramos
d(XX) = Número de niveles de potencia
e = Programado del cocinado en varias etapas
(XX) = Numero de cocinados de uno o dos toques
g = Cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto
h = Bloqueo de seguridad para niños
i = Extracción de vapores después del cocinado
j(XX) = Número máximo de minutos del *timer*
k = Programa autodemostrativo del funcionamiento del horno
l = Dorador con resistencias de cuarzo
m = Dorador con resistencias de alambre

Accesorios
A = Cacerola
B = Rosticero
C = Parrilla
D = Termómetro
E = Kit para empotrar

Excelente
Bueno
Regular
Deficiente

LG Multiondas MS-197XD 96 Puntos $ 3,113.00

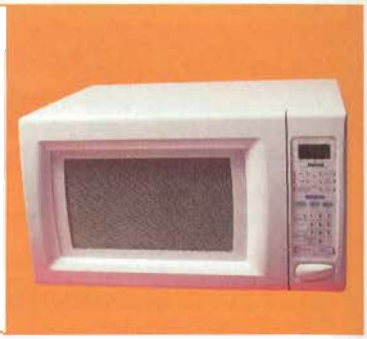
Horno de microondas con temporizador electrónico digital. Su plato giratorio tiene un diámetro de 41 cm. Presenta capacidad medida aproximada de 1.59 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de siete segmentos, la longitud de su cable es de 1.03 m. Tiene sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 60.6 cm x Profundidad 48.0 cm x Alto 34.5 cm
Dimensiones internas: Ancho 42.5 cm x Profundidad 42.5 cm x Alto 24.9 cm

País de origen: Corea
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta menu y teclado en español, selección de peso del alimento en gramos o kilogramos, 10 niveles de potencia, seis cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos y programa autodemostrativo del funcionamiento del horno. Califico excelente en el desempeño en la preparación de alimentos, la eficiencia y la seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó un gasto de energía importante.

Daewoo KOR-161H 90 Puntos $ 2,999.00



Horno de microondas con temporizador electrónico digital Su plato giratorio tiene un diámetro de 36 cm. Presenta capacidad medida aproximada de 1.34 pies cúblicos Su *display* electronico presenta siete segmentos. Su cable tiene una longitud de 1.34 m. Presenta sistema convergente en el gabinete para las microondas y descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 59 0 cm x Profundidad 42 0 cm x Alto 33.7 cm
Dimensiones internas: Ancho 40.0 cm x Profundidad 38 7 cm x Alto 24 6 cm

País de origen: Corea
Garantía: 1 año

Ventajas: Presenta menu y teclado en español, selección de peso del alimento en gramos o kilogramos, 10 niveles de potencia, bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos e incluye cacerola. Calificó excelente en eficiencia y en seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó un aprovechamiento de energía que no llegó a ser el óptimo y una ligera inefectividad en la preparación de alimentos

Sanyo Supershowerwave EM-8418W 90 Puntos $ 2,399.00

Horno de microondas con temporizador electrónico digital, su plato giratorio tiene un diámetro de 31.9 cm Presenta capacidad indicada de 1.8 pies cúbicos y una calculada de 1.41 pies cúbicos aproximadamente. La longitud de su cable es de 1.8 m. Su *display* electrónico es de siete segmentos. Tiene sistema de descongelado automático por peso y otro de divergencia de ondas

Dimensiones externas: Ancho 59.6 cm x Profundidad 44.8 cm x Alto 36 0 cm
Dimensiones internas: Ancho 41 0 cm x Profundidad 37.6 cm x Alto 26 0 cm

País de origen: Singapur
Garantía: 1 año

Ventajas: Presenta teclado en español, 10 niveles de potencia, programado del cocinado en varias etapas, siete cocinados de uno o dos toques, bloqueo de seguridad para niños, extracción de vapores después del cocinado y temporizador de 99 minutos. Calificó excelente en el desempeño en la preparación de alimentos y en seguridad eléctrica
Desventajas: Presentó un aprovechamiento de energía que no llego a ser el optimo y una ligera desviación en su eficiencia (relación entre el consumo de energía y la capacidad de preparación de los alimentos).

Sharp Carousel R-530 BS 89 Puntos $ 4,325.00

Horno de microondas con temporizador electronico digital. Teclado y menú en inglés. Su plato giratorio tiene un diámetro de 40 5 cm. Presenta capacidad indicada de 1.8 pies cúbicos y una capacidad medida aproximada de 1.52 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de 13 segmentos, la longitud de su cable es de 1 1 m, muestra paso a paso la operación en el *display* Presenta sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 60 9 cm x Profundidad 48.8 cm x Alto 33.2 cm
Dimensiones internas: Ancho 42.3 cm x Profundidad 42.0 cm x Alto 24.3 cm

País de origen: E. U.
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta 10 niveles de potencia, 11 cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos y programa autodemostrativo del funcionamiento del horno Obtuvo calificación de excelente en el desempeño en la preparación de alimentos y en seguridad eléctrica
Desventajas: Presentó un aprovechamiento de energía que no llegó a ser el óptimo y una ligera desviación en eficiencia (relación entre el consumo de energía y la capacidad de preparación de los alimentos).

General Electric JE-1640WA 84 Puntos $ 2,255.00

Horno de microondas con temporizador electrónico digital Teclado y menu en inglés. Su plato giratorio tiene un diámetro de 40.0 cm, cuenta con capacidad medida aproximada de 1.44 pies cúbicos, su *display* electrónico es de 11 segmentos, la longitud del cable es de 1.41 m. Tiene sistema de descongelado automatico por peso.

Dimensiones externas: Ancho 60.2 cm x Profundidad 44.6 cm x Alto 33.4 cm
Dimensiones internas: Ancho 41.5 cm x Profundidad 40 0 cm x Alto 24.5 cm

País de origen: Corea
Garantía: 1 año

Ventajas: Presenta 10 niveles de potencia, programado del cocinado en varias etapas, cinco cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, extraccion de vapores después del cocinado y temporizador de 99 minutos. Calificó excelente en seguridad eléctrica
Desventajas: Presentó ligera inefectividad en la preparación de alimentos y una ligera desviación en la eficiencia (relacion entre el consumo de energía y la capacidad de preparación de los alimentos), además presenta un gasto de energía importante

Hornos de microondas Hornos de microondas Hornos de microondas Hornos de microondas Hornos de microondas Hornos

Hornos con capacidad mayor a 1.2 pies cúbicos sin dorador, para empotrar y con campana extractora

Marca	Modelo	País de origen	Garantía (años)	Capacidad aprox. medida (pies³)	Peso y dimensiones (kg)	Ancho (cm)	Prof. (cm)	Alto (cm)	Consumo de energía	Desempeño en la preparación de alimentos	Eficiencia	Seguridad eléctrica	Características	Precio ($)	Evaluación global
G. E.	JVM 1350 WW	Corea	1	1.3	28.00	75.80	36.00	42.00					d(10),e,f(10),g, h,i,j(99),C,D,E	3,289.00	**82**

Atributos
a = Menú en español
b = Teclado en español
c = Selección de peso del alimento en gramos o kilogramos
d(XX) = Número de niveles de potencia
e = Programado del cocinado en varias etapas
f(XX) = Número de cocinados de uno o dos toques
g = Cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto
h = Bloqueo de seguridad para niños
i = Extracción de vapores después del cocinado
j(XX) = Número máximo de minutos del *timer*
k = Programa autodemostrativo del funcionamiento del horno
l = Dorador con resistencias de cuarzo
m = Dorador con resistencias de alambre

Accesorios
A = Cacerola
B = Rosticero
C = Parrilla
D = Termómetro
E = *Kit* para empotrar

General Electric **Profile Spacemaker XL Sensor JVM-1350WW 82 Puntos** **$ 3,289.00**

Horno de microondas con temporizador electrónico digital Teclado y menú en inglés. Su plato giratorio tiene un diámetro de 31.0 cm Cuenta con capacidad medida aproximada de 1.30 pies cúbicos, su *display* electrónico es de 14 segmentos, la longitud del cable es de 1.5 m. Tiene sistema de descongelado automático por peso

Dimensiones externas: Ancho 78.8 cm x Profundidad 36.0 cm x Alto 42.0 cm
Dimensiones internas: Ancho 48.3 cm x Profundidad 32.0 cm x Alto 23.9 cm

País de origen: Corea
Garantía: 1 año

Ventajas: Puede empotrarse encima de la estufa, por lo que presenta campana extractora y luz integrada. Presenta 10 niveles de potencia, programado del cocinado en varias etapas, 10 cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, extracción de vapores despues del cocinado, temporizador de 99 minutos. Incluye parrilla, termómetro (sensor de cocción interno) y *kit* para empotrar Calificó excelente en seguridad electrica.
Desventajas: Presentó un aprovechamiento de energía que no llegó a ser el optimo, una ligera inefectividad en la preparación de alimentos, asi como una ligera desviación en la eficiencia (relación entre el consumo de energía y la capacidad de preparación de los alimentos).

Hornos con capacidad mayor a 1.5 pies cúbicos de convección

Marca	Modelo	País de origen	Garantía (años)	Capacidad aprox. medida (pies³)	Peso y dimensiones (kg)	Ancho (cm)	Prof. (cm)	Alto (cm)	Consumo de energía	Desempeño en la preparación de alimentos	Eficiencia	Seguridad eléctrica	Características	Precio ($)	Evaluación global
Sharp	R-930 AW	Tailandia	2	1.6	25.44	62.0	45.0	38.0					c,d(10),g, h,i,j(99),k,C	6,900.00	**93**

Sharp **Convection R-930AW 93 Puntos** **$ 6,900.00**

Horno de microondas con temporizador electrónico digital. Teclado y menú en inglés. Su plato giratorio tiene un diámetro de 39.0 cm Cuenta con capacidad medida aproximada de 1.6 pies cúbicos, su *display* electrónico es de 14 segmentos, la longitud del cable es de 1.1 m. Tiene sistema de descongelado automático.

Dimensiones externas: Ancho 62.0 cm x Profundidad 45.0 cm x Alto 38.0 cm
Dimensiones internas: Ancho 41.0 cm x Profundidad 41.0 cm x Alto 26.3 cm

País de origen: Tailandia
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta selección de peso del alimento en gramos o kilogramos, 10 niveles de potencia, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, extracción de vapores después del cocinado, *timer* de hasta 99 minutos y programa autodemostrativo del horno. Incluye parrilla. Califico excelente en el desempeño en la preparación de alimentos, la eficiencia y la seguridad eléctrica
Desventajas: Presentó un aprovechamiento de energía que no llegó a ser el óptimo.

Hornos con capacidad mayor a 1.2 pies cúbicos con dorador

Marca	Modelo	País de origen	Garantía (años)	Capacidad aprox. medida (pies³)	Peso y dimensiones (kg)	Prof. (cm)	Alto (cm)	Ancho (cm)	Consumo de energía	Desempeño en la preparación de alimentos	Eficiencia (%)	Seguridad eléctrica	Características	Precio ($)	Evaluación global
Samsung	MD8574W	Corea	2	1.4	22.30	60.00	48.30	34.00					d(10),f(7),g,h,i j(99),l	2,989.00	**89**
Panasonic	NN-G798WA	E.U.	2	1.3	18.24	59.40	43.80	35.50					a,b,c,d(6),f(7),g, h,j(99),l	4,525.00	**79**

Atributos
a = Menú en español
b = Teclado en español
c = Seleccion de peso del alimento en gramos o kilogramos
d(XX) = Número de niveles de potencia
e = Programado del cocinado en varias etapas
f(XX) = Número de cocinados de uno o dos coques
g = Cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto
h = Bloqueo de seguridad para niños
i = Extracción de vapores despues del cocinado
j(XX) = Numero máximo de minutos del *timer*
k = Programa autodemostrativo del funcionamiento del horno
l = Dorador con resistencias de cuarzo
m = Dorador con resistencias de alambre

Accesorios
A = Cacerola
B = Rosticero
C = Parrilla
D = Termómetro
E = Kit para empotrar

Excelente
Bueno
Regular
Deficiente

Samsung — MD8574W — 89 Puntos — $ 2,989.00

Horno de microondas con dorador y temporizador electronico digital, teclado y menu en inglés, su plato giratorio tiene un diámetro de 40 cm. Presenta capacidad indicada de 1 5 pies cúbicos y la capacidad medida aproximada es de 1.44 pies cúbicos. Su *display* electrónico es de 14 segmentos, la longitud de su cable es de 1.12 m. Tiene sistema de descongelado automático por peso.

Dimensiones externas: Ancho 60.0 cm x Profundidad 48 3 cm x Alto 34.0 cm
Dimensiones internas: Ancho 41.5 cm x Profundidad 40.0 cm x Alto 24.5 cm

País de origen: Corea
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta 10 niveles de potencia, siete cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, extraccion de vapores despues del cocinado, temporizador de 99 minutos y dorador con resistencias de cuarzo. Calificó excelente en seguridad eléctrica y en el desempeño en la preparación de alimentos
Desventajas: Presentó un aprovechamiento de energia que no llegó a ser el óptimo y una ligera desviación en la eficiencia (relación entre el consumo de energia y la capacidad de preparación de los alimentos).

Panasonic — The Genius — NN-G798WA — 79 Puntos — $ 4,525.00

Horno de microondas con temporizador electrónico digital. Teclado y menú en español Su plato giratorio tiene un diámetro de 36 cm Presenta capacidad indicada de 1.4 pies cúbicos y una capacidad medida aproximada de 1 34 pies cúbicos, su *display* electrónico es de 14 segmentos y la longitud de su cable es de 1.10 m Presenta sistema de descongelado automático por peso. Sistema de asador y dorador

Dimensiones externas: Ancho 59 4 cm x Profundidad 43 8 cm x Alto 35.5 cm
Dimensiones internas: Ancho 41.3 cm x Profundidad 36.7 cm x Alto 25 0 cm

País de origen: E. U.
Garantía: 2 años

Ventajas: Presenta menú y teclado en español, selección de peso del alimento en gramos o kilogramos, seis niveles de potencia, siete cocinados de uno o dos toques, cocinado de un toque a máxima potencia durante 30 segundos o un minuto, bloqueo de seguridad para niños, temporizador de 99 minutos y dorador con resistencias de cuarzo Califico excelente en el consumo de energia y en seguridad eléctrica.
Desventajas: Presentó ligera inefectividad en la preparación de alimentos e inconsistencia en la eficiencia (relación entre el consumo de energia y la capacidad de preparación de los alimentos).

Si su pregunta es .....

¿dónde ahorro?

..... La respuesta la encontrará en

Quién es Quién EN LOS PRECIOS

Además encontrará deliciosas y económicas recetas

GUÍA PARA COMPRAR MÁS BARATO

PROFECO

Obtenga información en su delegación PROFECO o en los teléfonos del consumidor.

¿Cómo festejas a mamá?

Ahora que está por celebrarse el «Día de las madres» escucharás con frecuencia ideas y sugerencias en la «tele» y otros medios de comunicación sobre la forma en que puedes festejar a mamá este 10 de mayo. Sin embargo, en «Los pequeños consumidores» creemos que cada niño tiene la imaginación suficiente para hacerlo.

Por esta razón tomamos nuestra grabadora y salimos a la calle para preguntarle a otros niños: ¿cómo festejas a tu mamá? Y esto fue lo que nos respondieron:

«Entre mis hermanos, mi papá y yo, le hacemos una comida: tacos de chicharrón, papas con rajas, frijoles, pollo con jitomate, nopales, agua de jamaica, horchata y tamarindo. Además yo le compro con mis ahorros un ramo de rosas y le doy un tortillero que es un trabajo que hago en la escuela; está hecho de unicel, forrado con papel terciopelo y un muñequito de peluche que le ponemos en la tapa como adorno».

Álvaro Torres Sánchez
10 años
5° grado de primaria

«Nosotros festejamos a mamá con mi abuelita y mis tías. A veces hacen de comer pozole o pollo con mole y arroz.

«Yo le regalo, con lo que ahorro de mis domingos, rosas o una falda, según me alcance el dinero. También le regalo el trabajo que hacemos en la escuela para este día, como un especiero, que lo hacemos con frascos pintados de colores y le ponemos una etiqueta con el nombre del contenido».

Daniel Tovar Torres
11 años
6° grado de primaria

«A veces nos vamos a comer pizzas. A mi mamá le gusta la ‹hawaiana›. Yo le canto ‹Las mañanitas› con mis amigos y le doy un regalo que le hago en la escuela, como un tortillero de unicel forrado con una funda que la maestra nos da o un servilletero de plástico adornado con encaje alrededor».

José de Jesús Álvarez Aguilar
11 años
6° grado de primaria

«Ese día le llevo el desayuno a la cama: huevos con jamón, jugo de naranja, pan tostado y café. También le doy una tarjeta que elaboro en la escuela, la cual está hecha con un pedazo de cartulina y un dibujo que la maestra le hace en el centro para que nosotros lo iluminemos y lo decoremos con brillantina de colores. Además le escribimos un pensamiento que se nos ocurra, como ‹¡Felicidades mamá!›».

Adriana Bautista Salazar
10 años
5° grado de primaria

«Yo le hago, con mi hermana Sonia, un pastel de tres leches y le ayudamos al recoger la casa. Además le regalo un trabajo que hago en la escuela, como unas agarraderas para la cocina. La maestra nos da unos moldes de tela y nosotros los rellenamos de borra y los cosemos; les ponemos el nombre de nuestra mamá y los adornamos».

Verónica González López
11 años
6° grado de primaria

«Nosotros nos vamos con mi abuelita y hacen de comer tostadas de picadillo, de pollo, de pata y frijoles, además tomamos agua de jamaica.

«Cuando tengo dinero le compro un barniz o un ‹bilé› y también le regalo el trabajo que hago en la escuela, como una muñequita de estambre».

Gabriela Gutiérrez Roldán
9 años
4° grado de primaria

«Nos vamos a casa de mi abuelita y hacen de comer pozole o compran pollos rostizados, pan y refrescos. Yo le voy a regalar, con el dinero que ahorré, un juego de cucharas para ensalada que compré en el mercado cerca de mi casa. Además le voy a dar el portarretrato que le estoy haciendo en la escuela; lo voy a hacer formando un cuadro del tamaño de una foto con palitos de paleta y después lo pintamos y lo adornamos con brillantina».

Alejandro García Méndez
9 años
4° grado de primaria

«Mi papá llega temprano de trabajar y nos vamos a un restaurante. Mi mamá pide pechuga de pollo gratinada y jugo de naranja; es lo que más le gusta. Yo le regalo chocolates que compro con el dinero que ahorro».

María Murillo López
9 años
4° grado de primaria

«Este año voy a cooperar con mis hermanos para comprarle una bolsa que haga juego con los zapatos que le compró mi papá; también le voy a regalar el trabajo que le hice en la escuela, es un portarretrato para dos fotografías, ahí voy a poner la foto de ella y la mía».

Angélica Pérez García
11 años
6° grado de primaria

«Todos nos reunimos en casa de mi abuelita. Mi mamá y mis tías hacen de comer pozole, tamales, tostadas y agua de jamaica o tamarindo. A veces mis tíos llevan mariachis o mis primos a su estudiantina. Yo le voy a regalar un mandil que le hice en la escuela y unos chocolates, ¡porque le gustan mucho!».

Lucero Castro Vázquez
11 años
6° grado de primaria

Como pudiste observar, muchos de los niños que entrevistamos festejan a mamá en forma parecida y seguramente, al igual que tú, disfrutan bastante ese día. También es importante mencionar que casi todos los obsequios son elaborados por ellos mismos; esto hace más valioso el regalo y, por si fuera poco, no afecta a la economía familiar porque no tienes que gastar demasiado para festejar a mamá. Lo que necesitas es mucho afecto y un poco de imaginación, ¿qué opinas?

Si tienes alguna idea u opinión que desees compartir entre cuates para este «Día de las madres», ¡te invitamos a escribirnos cuanto antes!

Claudia López

Cómo ver la televisión

¿Te has puesto a hacer cuentas del tiempo que pasas frente al televisor? No lo vas a creer: algunos niños lo hacen hasta 23 horas y media semanalmente, es decir, el equivalente a pasar ¡un día entero sin dormir! Otros ven la televisión hasta 11 horas diarias, algo así como permanecer frente a ella más tiempo del que duermes, ¿qué te parece?

Con lo anterior no te queremos decir que sea malo ver televisión, al contrario, puedes obtener provecho de ella si tomas en cuenta algunos consejos:

- Dedica sólo determinado tiempo del día para verla y prefiere aquellos programas de los cuales tengas algo que aprender.
- Si tienes alguna duda o crítica acerca de lo que estás viendo en la televisión, pregunta o coméntalo con tus papás, hermanos mayores o con tus maestros: ¡ellos te orientarán!
- Un día sintoniza otros canales además de los que pasan tus caricaturas favoritas: verás que te llevarás una gran sorpresa pues encontrarás nuevos temas, personajes y aventuras que te enseñarán más cosas.
- Puedes proponer a tus amigos y compañeros de la escuela que hagan sus propios programas de televisión con los personajes que inventen y los temas que más les gusten. Para empezar pueden hacer un televisor con una caja decorada a su gusto: una para programas de aventuras, otra para programas de deportes y hasta una de programas que nunca han pasado por la televisión y que ustedes mismos van a inventar. ¿Te animas? ¡Seguro se van a divertir!

Platícanos mediante una carta tu opinión o sugerencias sobre el tema, ¡te estamos esperando!

Lorena M. Romo

¡Todos a reciclar!

A veces creemos que los productos que consumimos ya no sirven, por lo que los enviamos derechito al bote de la basura. Sin embargo, muchos de estos artículos pueden «salvarse» para aprovecharse nuevamente por medio de un proceso llamado «reciclaje».

Por ejemplo, las botellas de plástico de agua o de refrescos, el papel de los cuadernos de tu escuela o el de las revistas que lees, el cartón de las cajas de tus galletas favoritas, el aluminio de las latas de los alimentos que consumes, y el vidrio de los frascos de mermelada o mayonesa que saboreas, son materiales que pueden separarse para reciclarlos y utilizarse de nuevo, ¿qué te parece?

Estos materiales se envían a centros de recolección, de donde se reparten a las grandes industrias, las cuales se encargan de convertirlos en materia prima para la elaboración de productos parecidos o iguales; incluso algunos de los artículos reciclados son más baratos.

El reciclaje beneficia al ambiente porque gracias a él producimos menos basura y contribuimos a la preservación de los recursos no renovables.

Te proponemos que seas un niño ecologista, y que junto con tu familia y amigos se organicen para no tirar a la basura los productos reciclables que te mencionamos, y posteriormente los lleven a algún centro de acopio ¡incluso se puede ganar dinero!

Si tienes dudas, comentarios o sugerencias sobre el tema, o bien, deseas platicarnos tus experiencias con el reciclaje, escríbenos a esta sección. ¡Esperamos noticias tuyas!

Lorena M. Romo

¿Cómo como?

¡Cuidado con los alimentos muy salados!

Mmmh... ¿a quién no se le antoja, en algún momento del día, comerse unas sabrosísimas papas con chile y sal, unas frituras, unos chicharrones, o unos cacahuates saladitos y picositos?

Comer de vez en cuando alimentos con sal no está mal, el problema se presenta cuando abusamos de su consumo, ya que la sal que contienen puede ocasionarnos, a largo plazo, serios problemas de salud, como obesidad, retención de líquidos o elevar peligrosamente la presión sanguínea, provocándonos mareos, intensos dolores de cabeza, vista nublada y enfermedades del corazón.

Para que evites estos males te sugerimos que le pidas a tu mamá que no utilice demasiada sal al preparar los alimentos y que prefiera la sal que contiene yodo, ya que dicho mineral previene el bocio, el cual se caracteriza por un abultamiento en el cuello y su aparición en los niños puede alterar su crecimiento y desarrollo, tanto físico como mental.

No olvides que es muy importante que cuides tu salud, y esto lo puedes lograr mediante el consumo de una alimentación recomendable. ¿No crees que vale la pena hacer un esfuerzo y disminuir el consumo de alimentos con demasiada sal?

Vanessa Prieto

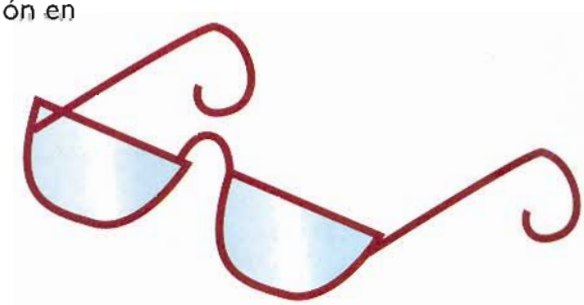
¡Salud!

¿«Cruz o cuernos»?

Quizá alguna vez te has preguntado para qué sirven los exámenes de la vista que se realizan en las ópticas y en las clínicas de salud. Tal vez quisieras saber también por qué una compañera de tu clase o un amigo tuyo tuvo que visitar al oculista y comprar anteojos para poder ver mejor. Todas estas interrogantes nos conducen a un mismo punto: la importancia de mantener en buen estado el sentido de la vista, el cual puede dañarse a causa de diferentes padecimientos; échale un ojo a los más comunes:

Miopía: se puede ver bien de cerca, pero de lejos las imágenes se ven borrosas, como si observaras los objetos a través del agua.

Hipermetropía: la visión de cerca es mala, pero es buena de lejos.



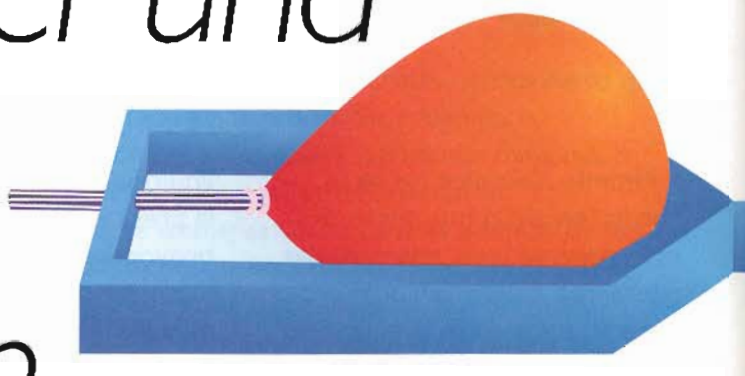
Astigmatismo: ya sea de cerca o de lejos, las imágenes se ven muy borrosas y distorsionadas, aun cuando estén a una distancia muy corta.

Existen otras enfermedades mucho más complicadas que requieren de tratamientos especiales o cirugías; algunas incluso pueden afectar completamente la vista.

Si detectas algún problema en tu visión, así como cambios extraños en la forma o el color de tus ojos, coméntalo de inmediato con tus padres o maestros para que te lleven al oftalmólogo, quien es el especialista que atiende este tipo de enfermedades: ¡no cierres tus ojos a ninguna posibilidad!

Lorena M. Romo

Cómo hacer una lanchita de reacción



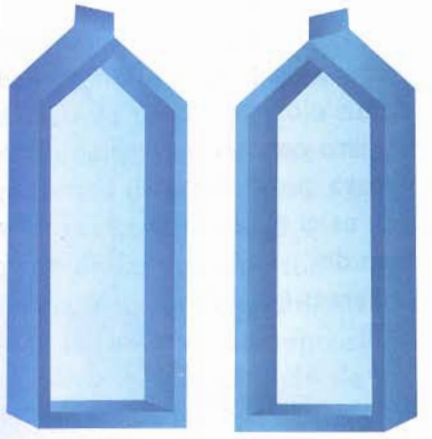
Divertirse es un asunto sencillo cuando echas a andar la creatividad de tu mente, y no tiene por qué ser caro si para ello utilizas los envases de algunos productos que desechamos, pero que podemos reutilizar para hacer una divertida lanchita de reacción, ¡manos a la obra!

Sólo necesitas:

- Un envase de cartón de leche
- Un popote
- Un globo chico
- Una liga
- Cinta adhesiva
- Tijeras

Cómo hacerlo:

1. Corta el envase verticalmente en dos mitades. Con una de ellas vamos a preparar la lanchita.



2. En un extremo del popote, con ayuda de la liga, amarra firmemente el globo. Con mucho cuidado haz un agujerito en la parte posterior (popa) del bote e inserta ahí el popote, como se muestra en la figura.

3. Para que tu lanchita funcione infla el globo, luego tapa el orificio con tu dedo y coloca la lancha en el agua: verás que navegará de inmediato.

Tips, tips, tips...

- En lugar de un envase de cartón puedes usar una pequeña botella de plástico, y en vez del popote un bolígrafo que ya no tenga tinta, sólo tienes que quitarle el repuesto. Amarra el globo con cinta adhesiva y ¡a jugar!

Fuente: «Pasatiempos infantiles», Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

¿Y dónde está el logo de PROFECO?

Encuentra los siguientes objetos en este dibujo:

- Un logo de PROFECO
- Una lata abombada que ya no se debe consumir
- Una canasta llena de frutas
- Una señora leyendo su lista de compras
- Una bolsa de papel
- Una bolsa de plástico
- Un mago con varios productos en una mesa
- Un símbolo de reciclaje
- El número del teléfono del consumidor
- Una Ley Federal de Protección al Consumidor

Fuente: «Pasatiempos infantiles», Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

¿Y dónde está el logo de PROFECO?

Encuentra los siguientes objetos en este dibujo:

- Un logo de PROFECO
- Una lata abombada que ya no se debe consumir
- Una canasta llena de frutas
- Una señora leyendo su lista de compras
- Una bolsa de papel
- Una bolsa de plástico
- Un mago con varios productos en una mesa
- Un símbolo de reciclaje
- El número del teléfono del consumidor
- Una Ley Federal de Protección al Consumidor

Fuente: «Pasatiempos infantiles», Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Focos de supuesta «larga duración»

Revista del Consumidor:

Muy señores míos. en su prestigiada revista leí la carta que hice relatando mi experiencia en compras por televisión; muchas gracias, aunque me hubiera gustado recibir algún comentario por parte de ustedes. Pero no importa, así está bien. Lo importante es que si no se obliga a estos proveedores a poner en pantalla sus precios, siempre tendrán la posibilidad de hacer prevalecer su palabra contra la del cliente; pienso que sería bueno legislar ese aspecto.

En esta ocasión los quiero enterar de otro problema que parece pequeño, pero si consideramos la cantidad de artículos que se venden anualmente, se queda uno boquiabierto. El asunto fue así:

En esta ciudad (Monterrey) hay una ferretería grande que se llama **Total Home de México**, y en diciembre pusieron a la venta, en calidad de oferta (30 por ciento menos de su precio), focos marca **Philips** de 17 watts modelo *SL Prismatic*.

Hasta ahí todo iba bien; compré diez focos. Cuál no sería mi sorpresa al notar que algunos focos, a pesar de que los probé, no prendían. Claro que les reclamé y me los cambiaron de inmediato, pues la compra era reciente.

El problema surgió después, y peor aún, pues se supone que esos focos son de larga duración (aproximadamente 2 mil horas) y a la fecha sólo uno prende. Ahora bien, ¿cómo voy a reclamar si los focos no incluyen el número de serie? ¿No creen que sería positivo exigir que ese tipo de productos incluyan dicho número para poder reclamar con alguna base?

Este asunto que les refiero es acerca de un proveedor en particular, pero la verdad es que la mayor parte de esos focos «economizadores», que tienen un precio tan alto, no duran ni la mitad de lo que asegura el fabricante.

La solución está en sus manos.

Atentamente

Ing. Homero Aldape Cárdenas
A. Mtz. Villarreal núm. 2716, col. Lomas
Monterrey, Nuevo León

Ingeniero Aldape:

El caso que publicamos en la edición 263 nos pareció muy interesante para compartirlo con los lectores. Por ello lo publicamos en la sección «Yo consumidor», espacio que precisamente tiene como objetivo -y peculiaridad- darle voz a ustedes los consumidores. De ahí que careciera de alguna respuesta.

Respecto al caso que nos plantea en esta ocasión, le comunicamos que efectivamente estos productos carecen de garantía. Sin embargo usted está en todo su derecho de reclamar al fabricante del producto. En esta situación usted puede llamar a **Philips Mexicana, S.A. de C.V.**, a la gerente de Productos de Lámparas Incandescentes, Claudia Contreras Loredo, al teléfono 5-728-42-80 o comunicarse a través del fax 5-729-48-44.

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al (5)611•7379, (5)611•7523 ó (5)598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional.
Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte núm. 80, col. Felipe Pescador, C. P. 06280 México, D. F.

En nuestro próximo número

Junio

- Leches
- Planchas

- ¡Los platillos sabios del mes!
- Y cómo elaborar...
  - Crema desmaquillante
  - Mole poblano
  - Concentrado de frutas
  - Longaniza

Por sólo $15.00 entérese cada mes sobre estos y otros temas.
Con sólo $150.00 puede suscribirse por un año (12 números).

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

El anticomercial del mes

¿Hierro o yerro?

¿Qué le dice a usted la palabra **vitahierro**? Parece tratarse de algo novedoso que quizá combina vitaminas y hierro, es decir, suena a producto altamente recomendable para la salud. Por eso **Kellogg's** la utiliza en un comercial televisivo afirmando que es «una nueva y exclusiva fórmula de hierro que se asimila más que el hierro de otros cereales».

Pero este nombre registrado, como muchos otros -nutrihierro, forticalcio, crecizinc, etcétera-, no es nada más que una estrategia de venta, pues sólo se trata de combinaciones de nutrimentos que los alimentos contienen ya en forma natural.

Sin embargo este comercial atemoriza a los padres de familia al afirmar: «Aunque tus hijos pueden verse sanos y fuertes, quizás les falte hierro, lo que les puede causar anemia» ya que «el hierro que consumimos no se aprovecha en su totalidad».

Estas alarmantes afirmaciones no tienen fundamento. De acuerdo con los expertos en nutrición, una alimentación completa que incluya frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas y pequeñas cantidades de carne, leche y huevo aporta todos los nutrimentos necesarios para mantener la salud, incluido el hierro. Por lo tanto este comercial confunde a los consumidores al hacerles creer que aunque alimenten adecuadamente a sus hijos ellos pueden padecer anemia.

La anemia es resultado de la falta de hierro en la sangre, pero esto no sólo obedece a una nutrición deficiente, sino también a una serie de factores como infecciones agudas frecuentes, absorción defectuosa del hierro o pérdidas crónicas de sangre. Por eso el diagnóstico de la anemia es complejo y es indebido utilizarlo como reclamo publicitario para un producto que, además, está destinado a una clase social en que la anemia, si nos atenemos a las estadísticas, no es el padecimiento más frecuente entre los menores.

Por lo tanto este comercial contraviene el artículo 12, fracción primera, del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad, el cual señala que la información contenida en la publicidad no es comprobable y engaña al público cuando exprese información parcial que pueda inducir a error. También viola el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, en el que se establece que la publicidad relativa a bienes o servicios deberá ser veraz, exenta de textos, imágenes y otras descripciones que induzcan o puedan inducir a error o confusión por su inexactitud.

En PROFECO actuaremos enviando copia de este informe a la Secretaría de Salud, y citaremos a los productores de esta campaña para que sea modificada e informe debidamente al consumidor.

0 10722 93607 5 05